Come uscirne Manuale di auto aiuto

PAOLO MANCINO

Porno

dipendenza

Paolo Mancino

Il Libro che tutti i genitori devono leggere

Prima parte

Pornografia
Scuola e Famiglia

"Ora che vi ho detto tutto sull'amore,
non crediate che io ne sappia più di
voi: il ragazzino, il bimbo appena
nato ne sanno quanto me.
L'unica differenza è che lui, che non
ha anni e ancor meno esperienza,
crede ancora a ciò che lo tormenta;
mentre noi che siamo carichi di anni

e di esperienza, cerchiamo di affidarci a essi per rendere meno dolorose le nostre illusioni. Eppure, con tutto ciò, sappiamo forse amare meglio di lui?"
(M.Chebel, Il libro delle seduzioni).

Prologo

Cadere nella trappola della dipendenza sessuale è una esperienza comune a tanti ragazzi. Molti di questi la ricordano come una bella cosa e a parlarne sorridono.
Talaltri, e sono la maggioranza, non si esprimono proprio in quanto stanno “riflettendo”.
Per questi, il periodo di “riflessione” è generalmente breve ma può occupare tutta l’adolescenza e la prima età adulta. Poi, cambiano in seguito all’incontro fondamentale della loro vita,di solito è con *il grande amore*.
Spesso vengono distratti dalle buone prime esperienze sentimentali. Se accade però che per una serie di ragioni, e tra queste il proprio temperamento o esperienze traumatiche rimaste inascoltate, non si

innamorano, allora permane l'interesse per la pornografia che inizia a diventare il principale mezzo e la masturbazione il principale modo per farselo bastare. Più tardi, anche se si incontrerà la donna della propria vita, ciò potrà non riuscire a distoglierlo dalla sua oramai principale attitudine sessuale. Per ovvie ragioni questi uomini si sentono comunque sentimentalmente coinvolti ma ciò non riuscirà a bastare. Altra cosa è la loro esperienza di padre che, sebbene distintiva, risentirà dei limiti dei loro sensi di colpa.

Ho conosciuto diversi uomini professionalmente, che hanno frequentato il mio studio soprattutto a distanza. Ho anche conosciuto un certo numero di donne che si sono rivolte a me per decidere cosa fare con un uomo in casa col problema della dipendenza pornografica. Spesso la condizione per venire allo studio in coppia era di non parlare di quel problema. Non so quanti hanno veramente smesso di frequentare definitivamente il porno in conseguenza del mio aiuto ma un fatto è certo: il loro progresso nel distanziamento dalla pratica era sempre accompagnato da un maggiore interesse sessuale per la compagna. Non appena questi tornava sul vecchio binario della pornografia, l'interesse per la compagna diminuiva. Molto spesso alla base della buona riuscita della terapia c'è la ripresa del rapporto non solo sessuale con la compagna ma anche nella generalità dei comportamenti e nella qualità della relazione. Questo libro lo dedico ai miei cari amici insegnanti con la speranza di istigarli a parlare di sesso coi loro alunni dimenticando per una volta i fronzoli della educazione perbenista e di compromesso e facendo ricorso a tutte le loro competenze oramai inpolverate dalla eccessiva educazione a distanza.

Pornografia scuola e famiglia

Volete davvero lasciare che sia la pornografia l'unico mezzo per conoscere il sesso e la sessualità? Oggi internet è immediato e i ragazzi, che sono molto curiosi, cercano immagini e filmati di donne e uomini in posizioni "scandalose", come si diceva un tempo.

La conoscenza del sesso attraverso internet non è educativa e i nostri ragazzi sono a rischio. A rischio di cosa?
La questione è molto importante in quanto la cattiva fruizione di internet conduce molti ad assumere un comportamento scorretto, diseducativo e sempre più spesso patologico.
Sia nella costruzione della propria identità sessuale che nella libera e consapevole espressione dei propri sentimenti.
Si, talmente patologico che è addirittura Rocco Siffridi, il re del porno italiano, ad assumere una posizione netta contro l'uso che si lascia fare ai giovani di Quelle immagini.

Molti uomini adulti che hanno scoperto a 12-13 anni, nel segreto delle loro stanzette il godimento di immagini sessuali su internet, ne sono rimasti avvinghiati e ora si sentono letteralmente schiavi di questa pulsione per cui devono trascorrere anche 7-8 ore al giorno in quella posizione come fossero drogati. Si domandano se questo sia giusto. Se è giusto che, invece di fare tutte quelle attività che li farebbero sentire liberi e spensierati, si sentono invece bloccati nei

confronti del sesso e della sessualità libera mentre al suo posto si insinua l'inibizione,e la preclusione.
Il coinvolgimento è talmente forte che la compulsione a masturbarsi assume il carattere di dipendenza psicologica che conduce a vere e proprie crisi di identità e anche depressive.

Questa è la spiegazione che spesso mi do al fatto che molti uomini, anche molto giovani che vengono nel mio studio per le ragioni più diverse, arrivati ad un certo punto mi confidano sottovoce di avere qualche problema che ha a che vedere con la sessualità. Di solito a ciò si associa un diminuito desiderio sessuale che li porta a non soddisfare pienamente la propria compagna.
A quel punto si apre una nuova fase del colloquio in cui devo indagare sui comportamenti sessuali del soggetto e sempre più spesso scopro che in molti casi è presente un uso o un vero e proprio abuso della pratica masturbatoria con l'aiuto di video porno di fronte al monitor.

Nel corso degli ultimi anni il fenomeno della dipendenza pornografica on line e delle conseguenze sulla coppia, sulla famiglia e sui giovani è divenuto un problema sociale con caratteristiche endemiche. Milioni di persone sono attualmente dipendenti dalla pornografia.
La loro è una condizione molto penosa in quanto non riescono a dedicarsi compiutamente alla famiglia, al lavoro e ai figli e, soprattutto all'amore con la propria compagna. La vita sessuale di questi uomini è consumata al cento per cento dalla masturbazione davanti a immagini pornografiche.
Queste persone dipendenti dalla pornografia che dedicano la propria vita sessuale alla pornografia su internet hanno perso di vista il fatto che la masturbazione è un'attività secondaria e sostitutiva del coito.
Diventa qualcosa che è più di una droga nel senso comunemente inteso.
Ma la masturbazione non è la causa della dipendenza né la pornografia stessa. Per trovare l'origine di questo fenomeno bisogna cercare una risposta a queste domande:

1. Perché le persone sfuggono una realtà complessa e si rinchiudono in una condizione di isolamento emotivo?
2. C'è un rapporto con la condizione vissuta da bambino?

3. Quali effetti produce l'abitudine ad associare la pornografia alla masturbazione?

In questo libro cercheremo di rispondere a queste domande e contemporaneamente aiutare le persone che ne sono rimaste vittime a trovare una via d'uscita.

Solo pochi decenni fa internet ha iniziato ad inondare i siti web di materiale gratis e disponibile in ogni momento per ogni gusto. Le conseguenze che la pornodipendenza ha sulle persone e sugli uomini specialmente, è di una portata straordinaria a mano a mano che aumenta l'isolamento sociale e l'incomunicabilità.

Se prima ci si affidava a immagini di riviste o a videocassette che comunque venivano vendute in modo discreto e che includevano anche una verifica dell'età ora la disponibilità di tutto questo enorme materiale è in mano a chiunque. Basta cliccare in alcuni casi con un "*sì*", confermando di essere maggiorenni anche se non è vero, che un mondo infinito di immagini per tutti i gusti si apre davanti a noi.

Ci sono molti scienziati che, sulla base di numerosi risultati sperimentali, ritengono che la dipendenza sia in gran parte determinata dallo stato di isolamento e solitudine sociale che l'individuo vive in misura sempre più intenso. Ritengono inoltre, che per ogni mancata risposta alla tendenza a frequentare altri si faccia strada un candidato alla pornodipendenza come ad ogni altro tipo di droga. Abbiamo creato società umane all'interno delle quali isolarsi da ogni legame è più facile che mai.

In questo libro ci occuperemo del tema della pornodipendenza e delle conseguenze pratiche che questa provoca al benessere del singolo e della coppia, alla stabilità della famiglia e all'equilibrio psicofisico dei bambini. Per portare acqua al mulino della conoscenza mi servirò di alcune dimostrazioni derivanti da diversi studi e ricerche.

Tratteremo delle cause che portano una persona a rimanerne invischiata e dei rimedi a cui sarà possibile ricorrere quando sarà in grado di scegliere, una volta preso coscienza del danno che sta subendo e che sta provocando.

Se in adolescenza non si è ancora in grado di valutare la pericolosità della dipendenza pornografica potrà avvenire comunque, qualora il giovane sia in grado di valutare le sue condotte

sociali e gli eventuali ostacoli al soddisfacente rapporto di coppia e alla vita sessuale. Comunque, quando una persona si accorge di stare esagerando e avrebbe bisogno di aiuto lo deve assolutamente chiedere rivolgendosi in primis al proprio genitore oppure all'insegnante, ad un amico o parente adulto oppure ad un medico.

In questa sede e fin da subito mi preme sottolineare il ruolo della funzione educativa dei genitori, di un fratello maggiore, di un insegnante e l'informazione corretta che bisogna senza dubbi ricavare dalle varie fonti possibili.

Su internet quando si digita la parola "porno" appaiono sullo schermo immediatamente immagini di sesso esplicito.

Sarà difficile trattare questo argomento in quanto l'imbarazzo immediato che ne segue spinge le persone ad abbandonare il campo.

È un argomento che scotta ed è per questo motivo che la pornodipendenza non può essere trattata come le altre dipendenze anche del genere "senza sostanze" in quanto parlarne non risulta lecito e rappresenta per la nostra società un vero e proprio tabù. I vincoli religiosi poi, portano ad accentuare ancora di più questo problema. Anche a scuola questi discorsi non trovano spesso terreno favorevole soprattutto per l'atmosfera goliardica a cui si va incontro ma anche a causa del forte imbarazzo che suscita.

Tra i giovani l'argomento si trasforma quasi sempre in *bailamme* assurde e difficili da gestire per l'insegnante.

Ma a scuola si trova sempre un insegnante coscienzioso e bravo che potrà certamente superare la difficoltà e riuscire a parlarne in modo efficace, cioè riuscire a superare i soliti luoghi comuni. Quando si riesce ad ordinare un discorso sul sesso il più è fatto e i ragazzi troveranno nell'insegnante "coraggioso" una sponda per le loro incertezze.

Ogni parola costituirà interesse specifico per loro soprattutto sulla masturbazione e il riferimento ad un suo uso consapevole in quanto la masturbazione, che è una pratica normale tra i ragazzi e le ragazze, può diventare un'abitudine disfunzionale, infida, pervicace e subdola.

A monte di questo bisogno si profila molto spesso l'esigenza di essere ascoltati e compresi.

Si possono confessare tanti tipi di dipendenza (alcool, fumo, gioco d'azzardo, eroina, bulimia, chat, giochi di ruolo, eccesso di rapporti sessuali) ma non si può confessare ad un estraneo di trascorrere ore ed ore davanti al monitor a guardare foto e filmini pornografici.

Nei casi più estremi lo stabilirsi di una dipendenza da masturbazione può portare alla perdita del posto di lavoro o di una relazione sentimentale.

La malattia compulsiva della dipendenza da porno su internet si sta diffondendo anche tra le ragazze:
“Da quando avevo nove anni, lo faccio, ma per calmare l'ansia, o per sentirmi più tranquilla. Ovviamente, ogni tanto, lo faccio perché me la sento e non c'è nulla di sbagliato, anzi, ma il problema nasce quando, a volte, la mia testa mi dice "Fallo, adesso lo fai, altrimenti non sei
determinata/forte". Spesso, non c'è neanche un perché, devo farlo perché me lo dice la mia testa.”

Cosa è pornografico?

Più di qualcuno si è posto la domanda a proposito di una eventuale regolamentazione della pornografia ma quando poi ci apprestiamo a valutare cosa è pornografico per le persone ci vengono alla mente le scene quasi pudiche di qualche secolo fa. A questo punto viene da domandarsi: ma cosa è pornografico? Qualche tempo fa veniva considerato pornografico anche solo la nudità. La morale cambia e le battaglie di civiltà che considerano le libertà degli individui sono assolutamente diverse variando moltissimo ad esempio da una religione all'altra.

L’esempio pornografico induce un modo di intendere il sesso e la sessualità. Una caratteristica modalità di immaginare il sesso che non esiste veramente in natura. Si tratta di un modo innaturale di praticare la sessualità, diversamente che negli animali in quanto tra questi la ricerca del piacere sessuale e l’autoeccitazione appare libera ed occasionale. Tra gli esseri umani, la sua diffusione è legata agli interessi dell’industria pornografica che lo promuove e lo incentiva.

È difficile definire cosa si intende per pornografia ma è ancora più difficile definire cosa produce eccitabilità sessuale. Bisognerebbe pertanto, ampliarne l'ambito per farci entrare i modelli che rendono gradevole e intensa la ricerca del piacere di un pornodipendente. La gamma sarebbe amplissima se includessimo anche i loro gusti. In questo caso la risposta sarebbe "qualsiasi cosa le persone trovano eccitante".

Gli uomini trovano eccitante soffocare una donna? Fare del sesso brutale senza neppure toccarsi, senza un bacio, un abbraccio, una carezza affettuosa? Beh, allora quello è sessuale.
È eccitante per un uomo vedere una donna o un bambino piangere? È sessuale. È eccitante per un uomo stuprare una donna? Anche quello sarebbe inteso come stimolo sessuale.

In tutti i siti porno diffusi sul web ci sono gallerie, collezioni di video, troviamo la categoria "stupro", fianco a fianco con la categoria "umiliazione", della categoria "abuso", della categoria "crimine" e così via. E tutto questo come se il porno classico non fosse già pieno di tutti questi temi. Allora se vi domandate se voi stessi siete portati per le perversioni a questa domanda potreste rispondere da quanti anni siete sotto l'influenza del porno? (W. e L. Maltz, *The porn trap*).

Anche nella sua versione più soft del porno, quello che ci mostra per la maggior parte del tempo è del sesso in cui le mani non giocano nessun ruolo. E questo non è davvero il modo con cui proviamo normalmente desiderio. Sul set pornografico le telecamere non sono interessate a catturare nessun normale gesto sessuale, come baciare, pomiciare, toccarsi, abbracciarsi.
In un porno ciò che davvero interessa alle telecamere è la penetrazione. Perciò, normalmente sarà la disposizione fra un uomo e una donna il suo pene dentro di lei. Perciò, l'effetto finale è che ci sono due persone che fanno sesso messi in modo diverso e con diverse acrobazie o qualcosa del genere ma l'importante è che stanno facendo sesso, quando in realtà le uniche parti del corpo che si toccano sono il pene e la parte che sta venendo penetrata. Le mani non fanno nulla.

Un ragazzo si è rivolto in questo modo per chiedermi aiuto:
“Sono un masturbatore compulsivo da quando avevo 13 anni. Ora non ce la faccio più a smettere e ho 32 anni. Non ho vita sociale.

Sono anche un bel ragazzo e molte ragazze vorrebbero un rapporto con me, ma a causa di questo mio vizio dal quale non so staccarmi preferisco il piacere del toccarmi al rapporto con una persona. Quando non mi masturbo anche per un solo giorno mi prendono proprio delle crisi di nervi e devo masturbarmi per ritornare in me. Se sto anche un solo giorno senza toccarmi avverto dei forti dolori alla prostata che nemmeno riesco a urinare se invece lo faccio tutto ok. Ma son sempre stanco e senza forze, per questo vorrei smettere. Mi può aiutare? Non ce la faccio più."

Nella normale visione pornografica non esiste la reciprocità e lo scambio e l'abitudine a masturbarsi davanti a scene pornografiche ti fa perdere la capacità di immaginare.

Nelle fantasie private, prima che si inizi a guardare porno c'è sempre una storia molto significativa ed è una storia di sessualità e di reciprocità. Ciò significa che una persona immagina ciò che avrebbe detto a una donna per sedurla. Che cosa potrebbe rispondere, come potrebbe reagire. Nella vita reale non andava mai come si era immaginato, ma era importante farlo, per eccitarsi anticipando in fantasia lo sviluppo degli eventi, il luogo, l'ambientazione, eccetera.

"Dove succederà?", "Quali sono le circostanze che ci portano, io e lei, ad essere improvvisamente soli ?"; "Come questa scintilla fra di noi infiammerà i nostri corpi a poco a poco?".

Tutto questo era importantissimo prima che la pornografia diventasse una condizione commerciale.

La pornografia si adopera per creare delle donne di fantasia che rispondono sessualmente nello stesso modo in cui fanno gli uomini, o nel modo in cui un uomo vorrebbe che una donna reagisse. Questo è forse il più grande male del porno: induce gli uomini e, peggio ancora, i ragazzi, a pensare che le donne vogliano, in qualsiasi circostanza, il piacere del sesso.

Questa contro-educazione sessuale è la matrice prima dei crimini contro la donna che riempiono le pagine dei nostri giornali scandalistici' e della cronaca nera.[Cf M. Castleman – T. De Ruv, L'ultima droga. Cit. Da Giovanni Cucci: *Dipendenza sessuale on line*].

Alle ragazze arriva ormai questo tipo di messaggio e non solo dalla pornografia per specialisti ma da una cultura di massa

influenzata profondamente dalla pornografia.
Alle ragazze arriva il messaggio che, se vuoi essere amata devi prima e soprattutto essere sessualmente desiderabile. E ora la definizione di "sessualmente desiderabile" quasi coincide con : "Sii come una pornostar".

In diverse situazioni professionali le ragazze raccontano di avere accettato di essere filmate in una situazione intima perchè volevano far contento un ragazzo per il quale provavano dei sentimenti. Abusando della loro fiducia pubblicano le immagini senza autorizzazione e con finalità vendicative (*revenge porn*).
Sempre la stessa storia. Lui vende il filmato su WhatsApp o sul web, su Facebook, e in genere nessuno ne fa un problema in termini morali ma sono sempre le ragazze a patire l'umiliazione e la mortificazione. Per esempio, cambiano scuola, di solito lasciano proprio la scuola. Si trasferiscono in un'altra città e comunque vengono perseguitate sui social network. Sviluppano delle forme cliniche di depressione, gravi disordini alimentari, come se nella nostra cultura i motivi per sviluppare disordini alimentari non fossero già abbastanza. Arrivano ad un tale livello di isolamento sociale e alla fine alcune di loro – come Tiziana Cantone - alla fine si è suicidata.

Il rischio per chi ha una figlia adolescente e si mostra debole, nel senso di sentirsi succubo di qualcuno, di fronte al web conviene tenerla d'occhio.

Il cinismo si nasconde dietro l'anonimato e sul web, anche se hai un nome e cognome rimani uno anonimo. Certo si può sempre risalire a te ma ciò è molto raro poichè è aumentato di molto la trasgressione consentita e il dileggio, spesso anche lo stolking senza che nessuno si occupi delle vittime. Allora imperversano nel quasi anonimato i bulli di ogni sorta e i cretini pronti a esprimere un giudizio superficiale ma definitivo occultandosi dietro la legge che tutela la libera espressione.

Le ritorsioni vendicative - *revenge porn* - sono in costante ascesa negli ultimi anni.

Nell'analisi di Telefono azzurro la sfida del web va affrontata tenendo però presente oltre ai suoi vantaggi anche i limiti che la contraddistinguono.

Per i bambini e gli adolescenti di oggi gli spazi e gli strumenti della Rete – web, chat, social network, Instant Messaging – sono parte integrante dei processi comunicativi, di socializzazione, di conoscenza, di creatività ed espressione.

Le nuove tecnologie e Internet oggi permeano la vita dei ragazzi e delle famiglie. Internet non influenza solo i processi di costruzione dell'identità e di gestione dell'immagine di sé, la socializzazione e la ricerca di un partner, l'elaborazione di ciò che si vive emotivamente nella separazione da una persona cara. La rete incide anche su riti e gesti della quotidianità, su modi, tempi e contenuti delle conversazioni familiari. Sta cambiando gli stili educativi, condiziona consuetudini e scelte di ogni giorno: dalle abitudini di vita, al ritmo sonno veglia, alle modalità di acquisizione delle peggiori abitudini e vizi.

La Rete presenta una serie di rischi per i più giovani che vanno dalla pedopornografia al cyberbullismo, dall'utilizzo dei dati forniti per fini commerciali all'adescamento online, dalle truffe negli acquisti al furto di identità, al gioco d'azzardo. Ma i casi di cronaca e la ricerca ci aiutano a identificare anche nuovi ambiti di rischio.

La contro-educazione sessuale della visione pornografica inizia spesso in giovane età ed ha la possibilità di creare dipendenza pornografica già negli anni dell'adolescenza. Giovani con questo problema si sposano e hanno figli ma il loro disturbo condiziona non poco la vita delle loro famiglie, l'educazione dei figli e le loro scelte sessuali. Le ragazze si trovano a loro volta e loro malgrado a subire le conseguenze e i risvolti traumatici di un padre affetto da porno dipendenza.

Lettera di una figlia al padre pornodipendente

"Caro papà, in primo luogo voglio che tu sappia che ti voglio bene e ti perdono per ciò che questo ha provocato nella mia vita. Voglio anche che tu sappia esattamente cosa ha causato nella mia vita la tua dipendenza dal porno. Puoi pensare che abbia influito solo su di te, o sul rapporto che hai con mamma, ma ha avuto un profondo impatto su di me e sui miei fratelli.

Ho trovato il tuo materiale porno sul computer verso i 12 anni, quando stavo diventando donna. Mi è sembrato molto ipocrita che

tu cercassi di insegnarmi il valore di quello che dovevo far entrare nella mia mente in termini di film quando tu intrattenevi regolarmente la tua con quella spazzatura. Tutti i tuoi discorsi sul fatto di dover stare attenta a ciò che guardavo non significavano niente.
Per via della pornografia, ero consapevole del fatto che la mamma non era l'unica donna che guardavi. Sono diventata acutamente consapevole del tuo occhio che vagava qua e là quando eravamo in giro. Questo mi ha insegnato che tutti gli uomini lanciano sguardi e che non ci si può fidare di loro. Ho imparato a diffidare e perfino a non apprezzare gli uomini perché pensano alle donne in questo modo.
Hai cercato di parlare con me su come il mio abbigliamento influiva su chi mi circondava e di come avrei dovuto valorizzarmi per ciò che sono dentro. Le tue azioni, tuttavia, mi dicevano che sarei stata bella e accettata solo se ero simile alle donne sulle copertine delle riviste o nel porno. Le tue conversazioni con me non significavano nulla, e mi facevano solo arrabbiare.
Crescendo, questo messaggio è stato rafforzato dalla cultura in cui viviamo. La bellezza è qualcosa che può essere raggiunto solo se si è simile a "loro". Ho anche imparato ad avere sempre meno fiducia in te visto che ciò che dicevi non si conciliava con quello che facevi. Mi chiedevo sempre di più se avrei mai trovato un uomo che mi accettasse e mi amasse per com'ero e non solo per una bella faccia.
Quando invitavo delle amiche, mi chiedevo sempre come le considerassi. Le vedevi come mie amiche o come un bel corpo in una delle tue fantasie?
Nessuna ragazza dovrebbe mai doverselo chiedere riferendosi all'uomo che dovrebbe proteggere lei e altre donne nella sua vita.
Ho incontrato un uomo. Una delle prime cose che gli ho chiesto è stato il suo rapporto con la pornografia. Ringrazio Dio che questa non abbia fatto presa sulla sua vita. Abbiamo avuto comunque altri problemi per la mia radicata sfiducia nei confronti degli uomini. Sì, la tua dipendenza dal porno ha influito sul mio rapporto con mio marito anni dopo. Se potessi dirti una cosa, sarebbe questa: il porno non ha influenzato solo la tua vita; ha influenzato chiunque

intorno a te in modi che penso non potrai mai capire. Mi influenza ancora oggi mentre capisco la presa che ha sulla nostra società. Temo il giorno in cui dovrò parlare con il mio dolce bambino della pornografia e delle sue mani avide, in cui dovrò dirgli che la pornografia, come la maggior parte dei peccati, influenza ben più di noi.
Come dicevo, ti ho perdonato. Sono così grata per l'opera che Dio ha realizzato nella mia vita in questo campo. È un settore con il quale lotto ancora di tanto in tanto, ma sono grata per la grazia di Dio e anche per quella di mio marito. Prego che tu abbia superato questo fatto e che i tanti uomini che lottano con questo problema riescano ad aprire gli occhi.
Con amore, tua figlia".

II Sexting

Una ricerca promossa dall'Azienda Università-Ospedale di Padova certifica che i giovanissimi sono stregati da chat e siti porno e il calo del desiderio spesso è pesante ma i più si rifugiano nella masturbazione.

Il sexting, cioè l'invio di testi o immagini sessualmente esplicite tramite internet o telefono cellulare, in realtà è l'evoluzione digitale della pratica ben più nota dell'inviarsi foto, lettere osè e ritratti "desnudi" via posta o tramite "messaggeri".

La pratica, inizialmente nata per conservare intimità nei periodi di lontananza forzata dal partner si è poi trasformata in uno strumento di seduzione, sia per uomini che per donne.

All'ultimo congresso dell'*American psychological association*, le psicologhe Emily Stasko e Pamela Geller hanno presentato i risultati di una ricerca nella quale si sono chieste il ruolo che il sexting gioca nei rapporti sentimentali e sessuali.

La ricerca aveva l'obiettivo di quantificare la pratica, valutare le sue ragioni d'essere e il grado di soddisfazione sessuale da parte degli esaminati. Ai partecipanti è stato chiesto se avessero mai fatto sexting e l'82% ha risposto affermativamente: il 75 % ha dichiarato di averlo fatto nel contesto di una relazione consolidata e il 43% nell'ambito di rapporti occasionali. I ricercatori hanno inoltre scoperto che nei rapporti consolidati questa pratica comporta una maggiore soddisfazione sessuale: le coppie sintoniche vivono dunque il sexting come una parte divertente, giocosa, della relazione. Benché lo studio si riferisca alla realtà statunitense, evidenzia come questa pratica sia più diffusa di quanto si creda. In Europa le persone che usano internet quotidianamente sono circa il 70%, 30 milioni in Italia. Fino al 2008 questi utenti cercavano informazioni e usavano le E-Mail, ma negli ultimi anni è cresciuto il ricorso a chat, sms, social network, giochi e siti pornografici di vario tipo. Anche l'età dei navigatori si è molto abbassata: il 52% dei ragazzi ha tra gli 11 e i 15 anni, il 50% degli adolescenti europei ha uno smartphone e il 25% lo usa online. Telefono Azzurro ed Eurispes già nel 2012 avevano segnalato il problema. Secondo una ricerca europea coordinata dalla

London school of economics and political science, il sexting e il cybersesso risultano particolarmente pericolosi per gli adolescenti perché il 9% di loro, eludendo il controllo dei genitori, trasferisce nella realtà gli incontri fatti in rete, esponendosi a rischi importanti e reali, tanto più grandi quanto minore è l'età.
Da questi studi risulta che il sexting in Europa coinvolge il 15% dei giovani tra gli 11 e i 16 anni, ma solo una minima parte di questi è disposto ad ammetterlo.
I dati relativi all'Italia, raccolti da Pepita Onlus, cooperativa sociale creata da un gruppo di educatori esperti in interventi educativi e sociali in collaborazione con istituzioni come l'università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, dicono che il 35% dei minori invia o pubblica sui social network messaggi, foto o video a contenuto sessuale.

Sessualità normale

Durante la crescita il passaggio dalla scoperta del proprio organo sessuale alla masturbazione vera e propria è una realtà naturale. Si viene in contatto con esperienze o informazioni che fanno maturare il desiderio di sperimentarle su sé stessi. La masturbazione è genericamente considerata un mezzo per prendere

confidenza con i cambiamenti del proprio corpo e acquisire familiarità e coscienza di sé — oltre che, ovviamente, un modo per ricavare piacere. Tale pratica, se limitata a quanto descritto, e se non arriva a comportamenti esagerati per frequenza e partecipazione emotiva, rientra perfettamente nei limiti della normalità e fa parte, quindi, delle manifestazioni primarie della sessualità.

Ma cosa significa una sessualità normale?

La domanda più importante potrebbe essere: come un bambino può vivere al meglio la sua sessualità? Come dovrebbe essere una famiglia che aiuti a crescere?

Forse la migliore risposta è che non esiste la normalità e che basta non impedire ai figli di chiedere e ai genitori di impegnarsi a trovare una risposta ma, più che altro, aiuti il figlio o la figlia a cercarla ma anche a rendersi disponibili a farlo assieme.

Non è una novità che eccessi moralistici, violenza, preclusioni, divieti ingiustificati, ignoranza, assenza di regole, isolamento e incomunicabilità creano devianza e sofferenza psicologica. Viceversa, se combattiamo queste devianze viviamo meglio anche la nostra sessualità.

Ma qualcuno potrebbe obiettare che la discriminazione e la devianza possono anche persistere in famiglie i cui genitori vivono conflitti momentanei, incomunicabilità e violenza. I contrasti possono anche essere superati con la ragionevolezza e il buon senso e se i genitori riescono a far prevalere la comunicazione piuttosto che il rancore e l'isolamento hanno ottime possibilità di ascoltare i figli piccoli e gestire al meglio il dialogo con loro.

Generalmente, una buona sessualità tra i genitori è la migliore condizione per aiutare a costruire una buona disponibilità dei figli a costruirla per sé stessi.

La visione di contenuti pornografici, soprattutto se potenzialmente traumatizzanti, influenza il cervello plastico dei bambini e, in modo altrettanto grave, la loro visione del mondo e di ciò che considerano normale. Oltre a scambiarsi immagini sessualmente esplicite i ragazzi sempre più facilmente fruiscono della pornografia.

Alcuni Paesi si stanno muovendo per approvare una nuova legislazione in merito, prima che la normativa UE sopracitata - i principi di neutralità della rete - entri in vigore.

Ran Gavrieli, un ex pornodipendente, è un divulgatore molto seguito su you-tube. Parla degli effetti del porno su internet e ne attribuisce la diffusione al novanta percento dei dodicenni.
Fra i ragazzi e i ragazzini il porno insegna che, come uomini abbiamo valore solo nel sesso.
Il messaggio trasmesso con le immagini pornografiche è immediato e significa che per essere un bravo partner sessuale bisogna solo possedere gli attributi fisici e che il sesso non ha nulla a che vedere con l'essere sensuale, appassionato, attento, generoso, ben coordinato.

Molto spesso si trasformano in imitatori di ciò che hanno visto, perciò, alla fine i ragazzi rimangono paralizzati se non succede che il porno li blocchi. Il che significa quindi che diventano degli aggressori.
Non è possibile trascurare gli importanti effetti che questa visione massiccia della pornografia può avere sullo sviluppo di bambini e adolescenti. Secondo una indagine inglese, il 28% degli 11-18enni ritiene che la pornografia stia cambiando la mente dei ragazzi ed influenzando il modo in cui si intendono le relazioni (Kuhn & Gallinat, 2014).

Secondo una recente indagine svolta in Inghilterra, il ventotto percento dei ragazzi dagli undici ai diciotto anni ritiene che la pornografia stia cambiando la mente dei ragazzi ed influenzando il modo in cui si intendono le relazioni (Kuhn e Gallinat, 2014).
Alla domanda 'quanto vengono visti i siti pornografici dai ragazzi della tua età? Rispondono: Abbastanza il 51%; Molto il 22% ; Poco il 21%; Per niente il 7%.
Per gli autori non è possibile trascurare gli importanti effetti che questa visione massiccia della pornografia può avere sullo sviluppo di bambini e adolescenti.
Una recente ricerca ha mostrato che un 12-13enne su 5 ritiene che guardare la pornografia sia del tutto normale, uno su dieci teme di sviluppare una dipendenza dalla pornografia; uno su cinque ha visto immagini pornografiche che l'hanno scioccato e il 12% ha dichiarato di aver preso parte ad un video porno.
[Il tempo del web. Adolescenti e genitori online, Febbraio, 2016]. (NSPCC, 2015)*.

Relazionarsi con gli amici, esprimersi e comunicare, condividere opinioni, foto e video, sono importanti al punto che spesso i ragazzi sacrificano le ore di sonno per rimanere connessi nella penombra della stanza in piena notte: è il fenomeno del vamping. Il 21% si sveglia durante la notte per controllare i messaggi arrivati sul proprio smartphone, un fenomeno particolarmente diffuso tra i 14-15enni (il 26,4%).

La pratica autoerotica

La pratica autoerotica consente al bambino di familiarizzare con la conoscenza del proprio corpo ma anche di ottenere conoscenze su di sé che gli possono essere utili nelle fasi successive della crescita al fine di gestire e trarre il massimo vantaggio dal rapporto con l'altro e per l'espressione della sua sessualità matura.
Il sesso con se stessi è un modo per gratificarsi.
I bambini lo praticano spesso e questo mezzo auto terapeutico sembra un modo adattivo per arginare conseguenze più gravi sul piano dell'espressione della propria aggressività.
Si tratta di un vero e proprio meccanismo difensivo del sè, con le sue spiccate prerogative ma anche di un mezzo che può diventare, col tempo, una pessima abitudine e in grado di impedire di affrontare la realtà con mezzi più maturi.
La fuga nell'autoerotismo può servire fino ad un certo punto.
Nell'adolescenza ha bisogno di essere sostituita con risposte frustranti dell'ambiente più adatte alle nuove qualità e attitudini, come per esempio, risposte verbali e comportamentali.
Si tratta, quindi, di affrontare e non evitare rinchiudendosi in una manovra difensiva che può trasformarsi in una gabbia.
Dopo l'adolescenza il giovane e la giovane hanno bisogno di confrontarsi con gli altri, di accettare dagli adulti di cui si fidano ampi confronti e spiegazioni. Dovranno misurarsi con una realtà deludente senza rinchiudersi ogni volta nell'onanismo, altrimenti la via della compulsione è spianata.
Genitori e insegnanti devono, molto opportunemente indagare sui pensieri del ragazzo o ragazza, sulle sue abitudini senza ritenere

che, essendo la masturbazione una cosa normale, lasciarne fare un uso spregiudicato e inopportuno senza metterli in guardia davanti a questa eventualità.
Lo stesso avviene con la televisione e con gli smatphone. Un uso smodato di questi strumenti può essere ritenuto un mezzo per sfuggire la realtà e per l'incapacità di misurarsi con essa.
E' facile dire "lo fanno tutti" e così non doversi cimentare con le loro resistenze. Occorre imporsi con sicurezza e buone maniere sapendo che soltanto dal mondo degli adulti può venire la regolazione dei comportamenti talvolta smodati dei ragazzi. Essi vogliono essere guidati, vogliono delle certezze anche quando ostentano sicurezza.

Nelle persone che fanno abuso di masturbazione ben presto si sviluppa la necessità di trovare stimoli sempre nuovi e più intensi per poter provare lo stesso piacere provato in precedenza. Si tratta del fenomeno della tolleranza. Ciò porta gli individui che utilizzano filmati e immagini a contenuto pornografico a ricercare tematiche a contenuto sempre più estremo.
(S. Capodieci; L. Boccadoro: Fondamenti di sessuologia).
Il fenomeno della *tolleranza* porta a ricadute sulla salute fisica e mentale dei ragazzi aumentando i rischi correlati ai rapporti sessuali occasionali non protetti e i contraccolpi psicologici, anche gravi. Diventare dipendenti da sexting e cybersesso è un passaggio molto rapido, soprattutto in età evolutiva, quando la psiche si sta strutturando e gli adolescenti si avvicinano fisiologicamente alle prime esperienze sessuali. Accade inoltre, con sempre maggiore frequenza che il ragazzo o la ragazza cristallizzano la sessualità dentro una dimensione puramente mentale e autoreferenziale. Quella che viene a mancare è, insomma, l'esperienza della relazione, dello stare a fianco, a contatto con l'altro, con la persona con la quale si scambiano pensieri, emozioni e sensazioni, belle e brutte, dal piacere all'allegria, dalla tristezza alla malinconia. Tutte le componenti della vita reale, anche se negative, come una delusione amorosa o un rifiuto, fanno parte dell'esistenza, nella sua complessità, e rinunciarvi può essere molto dannoso. Per molti studiosi il cybersesso comporta rischi concreti rispetto allo sviluppo armonioso e sano della mente di una persona in crescita.

„I rapporti virtuali possono diventare più importanti di quelli reali, fino a scatenare una vera e propria dipendenza, un canale “principe” attraverso il quale trarre soddisfazione e piacere: l’immaginazione sostituisce la realtà, e la realtà, attraverso un supporto digitale, diventa virtuale per definizione. Può accadere, ad esempio, che la capacità di amare che si sviluppa attraverso lo stare in relazione con qualcuno possa non svilupparsi o, se già in via di formazione, regredire e inaridirsi».
La confidenza e un buon rapporto con il proprio corpo sono cose che si sviluppano nell’infanzia ma trovano un completamento attraverso tutte le fasi della vita: un importante impulso evolutivo lo si ha proprio nell’adolescenza, ma si può arrivare a completa maturazione anche nella prima fase dell’età adulta. Tutte le pratiche legate al cybersesso possono inoltre produrre o rafforzare una dissociazione mente-corpo e portare a vivere la corporalità come qualcosa di estraneo, non accessibile “direttamente” ma evocabile attraverso lo strumento che il soggetto è abituato a utilizzare fin da piccolo. «Esiste un rischio di estraneazione della sessualità – conclude l’esperta – dalle emozioni e dai sentimenti, fino all’estremo, raro, ma possibile caso di una “de-umanizzazione”, ovvero di una meccanicizzazione del corpo e della vita sessuale».

Non bisogna però pensare che solo adolescenti problematici possano essere attratti da questo tipo di situazioni: il cybersesso può avere un effetto negativo anche su un ragazzo perfettamente equilibrato, soprattutto se non trova un appoggio o un aiuto in un adulto di cui fidarsi e da cui sentirsi compreso, col quale poter riprendere il percorso di crescita “tornando alla realtà” e vivendo le proprie esperienze come fanno tutti, per quanto possano incutere paura o imbarazzo, soprattutto nella fase iniziale. (Sara Ficocelli).

Dipendenza da masturbazione

Tra gli adolescenti la masturbazione compulsiva assume sempre più spesso il carattere di dipendenza anche a causa di un atteggiamento della nostra società che tende a minimizzare e a giustificare.

Troppi ragazzi, molti uomini e anche diverse donne vivono la masturbazione come una malattia, una dipendenza, ovvero un gesto del quale non riescono a farne a meno anche quando si sentono stanchi, spossati o depressi. Allo stesso modo vivono la consapevolezza di aver perso tempo, di aver rinunciato in questo modo a relazioni reali, il tutto accompagnato da profondi e deleteri sensi di colpa. Per questo si ripromettono ogni volta di non farlo più.

Nei casi più estremi lo stabilirsi di una *dipendenza da masturbazione* può portare alla perdita del posto di lavoro o di una relazione sentimentale.

La condizione è paradossale: un aspetto fisiologico della persona (la sessualità) prende il sopravvento sugli altri bisogni fisiologici (mangiare o dormire) e sociali (vivere relazioni reali) e si instaura una condizione di dipendenza patologica.

La masturbazione è sempre esistita e anche l'abuso della masturbazione fino alla masturbazione compulsiva. Che qualcuno ne rimanga vittima o ne sia rimasto vittima in passato dipende sia da cause esterne che interne ovvero, sia dalla propria costituzione o

predisposizione sia dagli eventi della vita che ne hanno influenzato il determinarsi.
Oggi però le cose sono diverse.
Oggigiorno assistiamo ad un aumento drammatico della incomunicabilità, dell'eccessivo individualismo e ciononostante la diffusione inaudita dei mezzi di comunicazione, sia all'aumento stratosferico del *disturbo erettile*, e di conseguenza, della *insoddisfazione sessuale di coppia*.
Molti aspetti del fenomeno riguardano la porno dipendenza, come viene acquisita, le cause del suo permanere nella società a tutti i livelli. Uno degli elementi della difficoltà è rappresentato dalla scarsa capacità a parlarne e dell'altrettanto scarsa attenzione dei media e delle autorità sanitarie. Si consideri anche la sorprendente difficoltà che ho trovato a fare accettare il titolo di questo libro alla direzione di Amazon libri.
Quello che emerge come la punta di un iceberg è, da una parte l'incomunicabilità e dall'altra l'intolleranza e la violenza in famiglia specialmente sulle donne a causa di un malinteso sessuale e spesso sessista che permane da troppo tempo. Il paradosso è insito nella nostra società, la quale fa fatica a riconoscere un problema che nasce come comune e normale pratica sessuale ma che si trasforma in problema comportamentale dovuto tanto ai limiti della comunicabilità che a problematiche individuali e personali. Molto spesso è determinante la mancata o scarsa conoscenza.

Il fenomeno della porno dipendenza investe non solo la sessualità ma anche lo sviluppo delle relazioni sentimentali, la condotta e i rapporti familiari. È attualmente talmente diffuso che è diventato un fenomeno sociale grave pur rimanendo tuttavia limitato ad una sfera intima connotata da paura e insoddisfazione se non addirittura da crisi esistenziali con effetti a volte drammatici.

Nelle pagine seguenti accenneremo ai disturbi della sfera sessuale come tanti casi di impotenza o pseudo impotenza.

L'influenza della pornografia sul web e la dipendenza sessuale dal porno on line sono indubbiamente all'origine di questi fenomeni sociali.
Sia dalla cultura religiosa che da quella laica l'adolescente è "*un «immaturo», un individuo che deve essere messo in attesa per un*

tempo di apprendimento e di prova prima di poter beneficiare dei privilegi della vita adulta. Pertanto, egli è inibito dall'avere percorsi efficaci nel mondo reale: egli è diffidato dal mondo sociale adulto dall'avere contatti o relazioni sessuali, è scoraggiato nei suoi bisogni di avventura esistenziale, ridicolizzato o osteggiato nel suo diritto alla critica, sia distruttiva che costruttiva."(Nicola Ghezzani)

I quarantenni e i cinquantenni non sono da meno. Sembra che in gran numero i computer degli impiegati siano stracolmi di immagini e programmi porno. Ma tutto rimane ancora nascosto in quanto sono ancora cose che *si fanno ma non si dicono.* Intanto le famiglie ne soffrono in quanto sempre più coppie non vanno più d'accordo a causa che gli uomini preferiscono l'amore virtuale invece che le proprie mogli in carne ed ossa.

Necessità di un coinvolgimento delle istituzioni

Il fenomeno sembra essere quasi del tutto ignorato. Coloro che si rivolgono al proprio medico di famiglia per ricevere consigli o cure ricevono spesso una risposta superficiale e talvolta bonaria e rassicurante, comunque semplicistica al pari di quella dei preti in confessionale, e spesso non risolutiva.
È fuor di dubbio: non si dà ancora abbastanza importanza all'educazione affettiva e sessuale presso le scuole e nella famiglia. Sono ancora molti gli insegnanti che non sanno da che parte incominciare. Proprio come una volta, lasciano alla famiglia questo compito con i genitori che ancora non sanno da dove incominciare. Nella tradizione scolastica se ne è occupato quasi sempre l'insegnante di religione a cui sembra rimanere ancora oggi l'onere di rompere gli indugi e di parlare della sessualità. Da quello che sappiamo della loro preparazione sull'argomento possiamo dedurre che nella scuola non sembra cambiato nulla su questo argomento da molte generazioni.

La pratica della masturbazione non ha alcuna controindicazione ma ci sarebbe molto da fare ancora al fine di limitare i sensi di colpa che sono stati indotti dalla morale religiosa ancora molto presenti.
L' influenza delle credenze religiose e in particolare di quella cattolica che prescrive il divieto di fare pratica autoerotica perché ritenuta *peccato* produce condizioni e stati mentali che contrastano con la natura biologica dell'essere umano civilizzato.
Al bambino è sempre stato vietato toccarsi le parti intime in quanto considerato peccato. Per molti secoli non è stato concesso toccarsi al pari della vista della nudità, considerata una pratica perversa e scandalosa al pari della omosessualità e dell'incesto che venivano messe sullo stesso piano e allo stesso modo condannate.

La sessualità tra inibizione e senso di colpa

Nei primi anni del 1900 la *follia da masturbazione* era una diagnosi comune nei manicomi criminali.

Lo stesso Freud riteneva che la nevrastenia fosse causata da una eccessiva masturbazione.

Oggi siamo convinti che la pratica autoerotica e la stessa masturbazione hanno una importanza decisiva per una corretta consapevolezza personale e costituisce una delle principali condizioni che aiuta la conoscenza del proprio corpo. Quando non considerata peccaminosa e non contrastata per motivi moralistici essa conduce naturalmente ad una scelta sessuale consapevole e alla ricerca di una dimensione personale perfettamente integrata. La condizione che conduce alla cattiva gestione del proprio impulso

sessuale sembra piuttosto legata a situazioni educative e a condizioni emotive di disagio molto spesso dipendenti da un cattivo approccio con il proprio corpo e la propria sessualità. Condizioni educative di divieti e vero e proprio ostracismo con punizioni talmente severe e irragionevoli che portano necessariamente a pratiche confusamente oppositive.

Dopo i primi anni dell'adolescenza la frequenza della masturbazione diminuisce e a questa viene preferito il rapporto con un'altra persona. La *masturbazione diventa un'attività secondaria* e "sostitutiva" del coito. Le donne che riescono a raggiungere l'orgasmo attraverso la masturbazione anche nel rapporto con il partner spesso usano tale pratica come ulteriore stimolo. Raggiungere l'orgasmo con la masturbazione, infatti, spesso è più facile che con la penetrazione, ed è lo stesso partner a collaborare.

Uno dei pretesti più frequenti che adducono gli uomini per giustificare l'allontanamento dalla propria donna e a difesa della loro pratica compulsiva è che queste non gli corrispondono, manifestando quindi esigenze più sottili e relazionali.

La naturale richiesta provoca in molti maschi la falsa credenza della presunta *freddezza* delle loro donne per cui, invece di darsi da fare per migliorare il rapporto intimo e condividere le loro esigenze, se ne allontanano.

Spesso questi uomini non conoscono ancora le dinamiche della sessualità femminile: l'anatomia, la fisiologia, la domanda di erotismo (in gran parte diversa da quella dei maschi) e i mezzi per una efficace intesa sessuale con la propria donna. Semmai, molti uomini sono bravissimi nelle fasi iniziali del rapporto ma poi non riescono a mettere in atto i mezzi per poterlo sostenere o alimentare.

La sessuologia moderna considera che la donna, per raggiungere l'orgasmo, deve essere mentalmente predisposta. Essendo in questo ambito più sensibile emotivamente e sentimentalmente rispetto all'uomo, può trovare difficoltà a raggiungere il piacere e non raggiungerlo per l’assenza di secrezioni vaginali se non è sufficientemente serena e coinvolta sentimentalmente o fisicamente. L'insoddisfazione riguardante il proprio corpo, i sensi di colpa dovuti a malintesi nel campo delle idee religiose, l’ insicurezza, i pensieri negativi, il partner non corrisposto sentimentalmente e/o fisicamente,

i complessi di inferiorità, possono incidere negativamente sull'esito dell'orgasmo.

Nel percorso della crescita la pratica della masturbazione solitaria lascia il campo alle prime esperienze di scoperta dell'altro, che possono portare pure al petting e alla masturbazione reciproca. La masturbazione assumerà un significato diverso rispetto al caso precedente, perché il singolo mette in atto una fase di crescita condivisa, sia sul piano emotivo sia psicologico. Tale pratica masturbatoria condivisa poi, può proseguire per tutta la vita della coppia – ed è una pratica perfettamente fisiologica – perché presuppone un approccio sincero e comune alla sessualità.

La conoscenza di sé e dell'altro derivante dalla masturbazione reciproca o condivisa può costituire una seria base per ottenere una maggiore soddisfazione nei rapporti con il partner, e rendere quindi il rapporto più maturo e solido.

Tuttavia, quasi sempre in una coppia i componenti, pur avendo una diminuzione notevole della frequenza con cui praticano l'autoerotismo, non smettono mai di praticarlo, poiché questo consente loro di vivere una sessualità libera dai condizionamenti dati dalla coppia e di continuare a conoscere il proprio corpo, e, a differenza di quanto a volte si pensi, non vi è nulla di patologico o di anomalo in ciò. Oltretutto, l'autoerotismo spesso sostituisce il rapporto sessuale in caso di momentanea lontananza del partner.

La masturbazione compulsiva

Per masturbazione compulsiva si intende il bisogno incontrollato - non necessariamente patologico - di un individuo di masturbarsi ripetutamente. Alla difficoltà nel gestire tempi e frequenza dell'attività autoerotica deve associarsi un significativo disagio individuale o relazionale dell'individuo per poter ipotizzare la natura disfunzionale o patologica di tale condotta.

Non esistono stime ufficiali di quante persone siano affette da porno dipendenza e quante di loro soffrono per questo di disfunzione erettile a causa del porno on line ma ciò che appare evidente è che il problema, ancora sottostimato, è in aumento.

La masturbazione compulsiva ha le stesse origini sia nei maschi che nelle donne.
Per Kaplan la masturbazione è ritenuta anormale quando:

- *rappresenta il solo tipo di attività sessuale praticata*
- *viene compiuta con tale frequenza da indicare una compulsione o una disfunzione sessuale*
- *è nettamente preferita al rapporto sessuale con il partner*

La masturbazione compulsiva riguarda entrambi i sessi, ma viene considerato un problema tipicamente maschile. Può essere vista come uno dei segnali di dipendenza sessuale associata alla dipendenza alla pornografia. Implica anche che la persona non riesca a fare a meno di questa condotta, che viene quindi ripetuta assiduamente, senza controllo, in assenza del raggiungimento di una vera soddisfazione.
Uno studio sulle reazioni del cervello umano agli stimoli sessuali ha dimostrato che le scene pornografiche solo nell'uomo producono uno stato di eccitazione sessuale che si traduce nella spinta a fare sesso a specificamente con i partners teoricamente disponibili (Hamann 2005).

La persona che si masturba abitualmente di solito è assillata dal disagio di non poter avere l'oggetto del desiderio ideale, e di doversi accontentare della masturbazione. A volte invece, finisce per isolarsi socialmente o sviluppare una disabilità nei rapporti sociali perché la sua sessualità è *presa in ostaggio* dall'attività masturbatoria.
La masturbazione diviene allora patologica in quanto all'aumento della sua frequenza corrisponde una minore soddisfazione. Questa può essere ricercata in maniera rabbiosa o smaniosa ma senza successo, oppure corrisponde una condizione demoralizzante e imbarazzante.

Nel caso qui di seguito riportato, una ragazza con buone doti intellettuali ha intrapreso una strada compulsiva. A causa dei suoi problemi di scarsa considerazione in sé si è isolata sempre di più e adesso si pone il problema e vorrebbe uscirne.

"Salve dottore, sono davvero felice di aver trovato qualcuno a cui rivolgermi. Purtroppo, la mia situazione economica non mi permette

di rivolgermi ad uno psicologo. Non che ne abbia effettivamente bisogno, sono una ragazza giovane che ha avuto una bella infanzia, una sana adolescenza ed ora una relazione stabile da due anni con un uomo semplice e pacato. Ma ho molta voglia di chiacchierare. Ho scoperto la masturbazione a 18 anni. Ero già attiva sessualmente, ma non avevo ancora conosciuto l'orgasmo.
Da allora nonostante la mia vita sessuale sia abbastanza attiva, non ho mai smesso di masturbarmi in modo compulsivo, più per noia che per piacere. E, soprattutto quando inizio vado avanti per ore davanti a siti porno. Inizialmente cercavo del materiale erotico, sentimentale, un po' alla Harmony, ma non c'è quasi nulla in giro ed è più semplice buttarsi sul porno.
Non mi preoccupa l'idea della masturbazione in sé, so che è una pratica più che comune e normale, ma a volte penso di abusarne, di esagerare, di farlo perché il piacere ogni tanto mi distoglie dai momenti di noia. Potrebbe essere legato ad una sorta di depressione forse. Quando ero più piccola credevo di avere il mondo ai miei piedi, come tutti credevo di poter percorre strade di successo, di essere una gran persona, piena di prospettive per il futuro e talenti. Sconfiggevo la noia con mille hobby e passioni, attività in cui credevo di poter sfondare un giorno: dipingevo, scrivevo e recitavo.
Poi mi sono resa conto che quello che producevo era puerile e dilettantesco, che veniva giudicato senza prospettiva, brutto. Così come il mio modo di essere, il mio abbigliamento, che era la rappresentazione del mio io nel mondo, veniva giudicata da un mondo oggettivo che non conoscevo, come ridicolo e di cattivo gusto.
I libri che leggevo, i film che amavo appartenevano tutti ad un genere retrò, sentimentale e poco brillante.
Con la nascente consapevolezza del mio effettivo scarso valore - autostima a zero - ho iniziato a conformarmi alla visione comune del mondo contemporaneo. Ora sono una persona ben diversa da prima, ho scoperto strade nuove rivalutando generi che prima non consideravo. Ma non produco più cose mie. Non sono abbastanza interessanti. Ho anche ristretto la mia vita sociale a pochi intimi pur essendo una persona allegra e vitale a cui piace la gente e a cui

piace divertirsi ma ho un po' paura di affrontare conversazioni, di conoscere gente nuova e di quello che potrebbe pensare di me. Ho paura di non avere argomenti, ed in effetti questa paura amplifica la sensazione all'esterno che io non ne abbia davvero.
Do a questo processo la responsabilità di quanto in precedenza. Ho sostituito delle sane attività produttive con dell'oziosa masturbazione prolungata: 10, 15 orgasmi silenziosi nel buio della mia camera.
Vorrei liberarmene. Vorrei fare di più ed oziare di meno. Vorrei reagire di fronte alla noia, sconfiggere la forza fisica che incolla il culo alla sedia e fare cose più interessanti e brillanti."

Masturbazione compulsiva nei bambini

La masturbazione compulsiva viene spesso osservata nei bambini, che la usano come "anti-stress" allo stesso modo di molti adulti. In questi casi viene spesso consigliato ai genitori di focalizzarsi più sulle fonti di stress che causano disagio al bambino o alla bambina, piuttosto che sull'atto in sé, per poter determinare quale sia la fonte di stress principale e poter intraprendere le azioni necessarie a ridurla. Viene sovente riscontrata anche in soggetti con disabilità mentale e può talvolta vista accompagnata a masturbazione in pubblico.

L'associazione di gruppi di sostegno SLAA per il recupero dalla masturbazione compulsiva derivante da patologie, definisce questa compulsione una "*azione che, indipendentemente da quale possa essere il suo impulso iniziale, porta ad una perdita di controllo della durata, tornaconto, o frequenza dell'azione stessa, risultando nella distruzione spirituale, mentale, fisica, emotiva o morale di sé stessi od altri.”*

L'associazione identifica inoltre l’anoressia sessuale, emotiva e sociale, come area correlata di auto-privazione che conduce all'isolamento accompagnando il pattern di masturbazione compulsiva.

Una insegnante mi scrive: “Sono una insegnante di scuola dell'infanzia e a nome mio e delle mie colleghe chiedo il vostro parere circa la masturbazione infantile.

Il problema è presente in maniera ossessiva in un bimbo di 5 anni già dallo scorso anno. Questo atteggiamento impegna il bimbo per tutta la durata del tempo scuola. Lo scorso anno abbiamo presentato il problema alla famiglia e ad un esperto esterno che ci ha riferito di atteggiamenti iperprotettivi della madre, ma ci è parso che la psicomotricista abbia sottovalutato il caso. Noi cerchiamo in tutti i modi di tenerlo occupato, ma lui lo fa anche mentre gioca o disegna, durante tutta la durata di qualsiasi attività, non gli occorre isolarsi!

Può arrivare ad un punto in cui la sua faccia diventa rosso fuoco e lo sguardo sembra allucinato. Credetemi, non esagero!
Oltretutto, ci sembra che lo sviluppo cognitivo subisca rallentamenti.
Quest'anno frequenta la nostra scuola anche la sorellina di tre anni, molto più sveglia e autonoma di lui. Ad inizio anno sembrava che le cose andassero meglio, invece stanno peggiorando in maniera esponenziale. In vent'anni di insegnamento non mi è mai capitato un caso di questa entità."
Un'altra e-mail ricevuta:
"Mi ha chiamato la madre di una bambina di sei anni con comportamento masturbatorio compulsivo in situazioni di forte stress. Era già successo all'età di due anni (quando è nata la sorella della bimba) e ora, col passaggio in prima elementare, la cosa si è ripresentata tanto che le maestre hanno chiamato i genitori. Giovedì ho il primo colloquio con i genitori. Dal poco che mi ha detto sospetto un po'di rigidità in famiglia (orari molto rigorosi per pasti e dormire, educazione assai dura per la scuola) e qualche conflitto a casa".

La pratica della masturbazione assume aspetti patologici quando si manifesta in modo compulsivo. Al pari di ogni altra esperienza umana, anche la masturbazione può consolidarsi in un comportamento dipendente.
Nei casi in cui si sospetta una frequenza eccessiva, o in presenza di fenomeni di masturbazione in pubblico, possono essere utilizzati i criteri diagnostici delle dipendenze suggeriti dal Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) per diagnosticare o meno l'effettiva dipendenza dalla masturbazione.

Ipersessualità, dipendenza sessuale e pornodipendenza

Fra tutte le dipendenza non da sostanze, quella sessuale sembra che coinvolga i rispettivi sessi con requisiti e conseguenze diverse.
Prima di tutto dobbiamo distinguere tra ipersessualità e dipendenza sessuale.
Il termine ipersessualità richiama sia il concetto di una presunta estremizzazione della espressione sessuale, sia una ipotetica origine ormonale del disturbo facendolo dipendere quasi esclusivamente da attributi organici e non da atteggiamenti e comportamenti patologici ben definiti.

C'è da fare una ulteriore distinzione anche tra l'ipersessualità e la dipendenza masturbatoria della donna davanti a scene erotiche cioè la pornodipendenza nella donna. A questo punto non sappiamo quanto è attribuibile all'immagine e al ruolo sociale e quanto, invece, ad un tratto distintivo.
C'è inoltre una differenza tra la pornodipendenza e la sesso dipendenza vissuta dagli uomini e dalle donne.

La sesso dipendenza nelle donne è un fenomeno che risente tantissimo degli stereotipi sessisti tra uomo e donna e del giudizio e della sensibilità morale.
Al soggetto ipersessuale viene attribuito invece, un ulteriore criterio che motiva il suo desiderio, quello di sfuggire agli stati mentali negativi. (Si parla genericamente di ansia, depressione, noia, irritabilità); in risposta ad eventi stressanti; ripetuti tentativi falliti; angoscia personale o danneggiamento sociale; le fantasie che sotto gli impulsi si trasformano in comportamenti non sono sostenuti da droghe o da maniacalità*

Iperattività sessuale e Dipendenza

Una persona con iperattività sessuale può ad esempio scegliersi il materiale pornografico che preferisce o i partners a pagamento che preferisce, mentre il dipendente sessuale finisce per trascorrere il suo tempo in questa ricerca al punto da non disporre più - perché non riesce più a lavorare o a dedicarsi alla vita sociale - di larghe risorse, e quindi magari si adatta alle prime cose che trova, accettandone anche rischi igienici e infettivi o ambientali, pur di consumare immediatamente. Si tratta di persone con difficoltà a procrastinare gli esiti in quanto la loro capacità di aspettare il soddisfacimento del loro bisogno è ridotta a causa della loro immaturità. Pertanto, un bisogno diventa una compulsione che potrà essere transitoria o diventare definitiva. Dipende da quanti anni viene praticata a quel modo.

Secondo Robert Weiss, nella famiglia d'origine del masturbatore compulsivo si riscontra spesso una storia di vergogna, abuso e diniego.

La masturbazione patologica è comunemente chiamata "compulsiva" e potrebbe rappresentare una variante del disturbo ossessivo-compulsivo anche se l'attività masturbatoria non è praticata contro la propria volontà del momento, ma contro le proprie intenzioni generali. Nei casi in cui la pratica sia inquadrabile nel contesto di una sindrome ossessivo-compulsiva, il quadro clinico di coloro che soffrono di tale sindrome, è quello tipicamente individuato per la sindrome (vedi Sindrome Ossessivo-coattiva).

Come in tutte le compulsioni siamo davanti ad un paradosso: è la *mancanza di appagamento* che sostiene il comportamento compulsivo generando un modo di fare che alla lunga diventa ingestibile. Le emozioni normalmente correlate sono la rabbia, l'insoddisfazione, il senso di inquietudine. La pratica compulsiva si accompagna a un forte condizionamento da parte di affetti disforici (ansia, depressione e senso di vergogna), che contribuiscono ad alimentare la condotta.

La masturbazione diventa in questi casi una vera e propria attività sostitutiva: per non pensare, per non sentirsi messo alla prova. La fisiologica fantasia sessuale lascia il posto a vere e proprie fissazioni, in base alle quali le immagini utilizzate per sostenere

l’eccitazione sono sempre più svuotate di significato, e assumono un ruolo prettamente meccanico nel loro automatismo e nella loro fissità.
L'individuo si sente obbligato a eseguire la stimolazione auto-erotica, come una sorta di *rituale stereotipato*, che può servire a "riparare" un "danno" oppure a diminuire l'ansia causata da un pensiero o per difendersi da una certa ossessione causata da pensieri, dubbi, immagini o impulsi ricorrenti e persistenti che lo affliggono.
La problematicità in questi casi è data proprio dall’impossibilità di raggiungere una vera gratificazione.
Il senso di onnipotenza è molto rilevante in queste situazioni. Pertanto, il contesto estremamente protetto e l’assenza del confronto con l’altro nell'isolamento della masturbazione permettono di esercitare un intenso controllo sulla propria attività sessuale. Questa pratica, tuttavia, a lungo andare rischia di diventare esclusiva, e quindi di precludere tutte le altre esperienze gradevoli. Esistono ad esempio individui in grado di dedicare ore alla masturbazione senza mai raggiungere l’orgasmo, oppure di arrivare ad avere numerosi orgasmi nel giro di poche ore. Si tratta di casi limite che tuttavia consentono di tenere alla larga pensieri sgraditi, di allontanare immagini disturbanti, o di difendersi da un certo senso di insoddisfazione, che però viene paradossalmente incrementato.

In genere, nell'uomo adulto la porno dipendenza cresce a misura di un penoso sentimento di prigionia psicologica e sociale. Prigioniero delle sue caratteristiche psicologiche (un carattere ansioso, ossessivo, perfezionistico) o sociali (un lavoro opprimente, una condizione socioeconomica umiliante) l'individuo cerca con angoscia e con rabbia una possibile «via d'uscita». A questo punto, colui che soffre per la *mancata realizzazione di sé*, può identificare nell'offerta pornografica un orizzonte di libertà illimitata, una insperata restaurazione del suo perduto potere sulla vita. La pornodipendenza diventa dunque “una schiavitù edonica, nella quale il soggetto esaurisce per intero la sua libertà“.
Nel caso dell'adulto, dunque, la diagnosi non può che essere di gravità perché la porno mania coincide con un'illusione inconsapevole, la quale genera non solo e non tanto il tormento del senso di colpa, quanto soprattutto l'oblio della propria personale e

innata aspirazione alla realizzazione identitaria, reiterando l'insoddisfazione e rendendola così compulsiva e sostanzialmente tossicomanica.
La masturbazione compulsiva è quindi un comportamento che necessita di essere indagato approfonditamente nelle sedi opportune – con uno psicologo esperto - così da poterne approfondire la natura e trovare di conseguenza strategie per affrontarlo. Trattandosi di una dipendenza compulsiva sotto la quale scorre un rischio depressivo talvolta grave (dovuto a sensi di colpa o, sempre più spesso, ad una sensazione di evanescenza e di futilità), la pornodipendenza deve essere trattata con la psicoterapia.

(*) L'Hypersexual Disorder è stata sostituita dall'APA (American Psychiatric) al termine Sex Addiction (Dipendenza sessuale) nel 2012 ed è stato poi escluso dal Manuale dei Disturbi Mentali.
(**) "Ipersessualità" al posto di "Dipendenza sessuale" non è solo una questione terminologica. Non si può più inserire la condizione di Dipendenza sessuale all'interno del quadro di tutte le dipendenze; non si può più considerare la Dipendenza sessuale come una malattia ma solamente come un sintomo di un altro disturbo più profondo. [Cantelmi – Lambiase; 2018].
Perdita di controllo ricorsiva sulle fantasie significa confondere la fantasie con la realtà? Oppure si tratta di una condizione psicologica momentanea e parallela, come scissa da quella sociale per cui si crea una doppiezza di cui il paziente è a conoscenza e gestisce con cautela e in tutta segretezza?
Al fine di fuggire gli stati mentali negativi oppure al fine di sottostare ad una condizione ossessiva e impulsiva come per tutte le altre situazioni patologiche che non hanno implicazione sessuale? La questione è attualmente sottoposta ad un vivace dibattito.
Una volta adempiuto alle impellenze motivazionali il soggetto si sente appagato, proprio come un qualsiasi soggetto affetto da DOC (Disturbo Ossessivo-Compulsivo) ma l'appagamento dura poco e presto egli dovrà affrontare di nuovo gli impulsi irrefrenabili che chiedono di essere appagati.
Allo stato di appagamento, seppur momentaneo, viene attribuito un valore diverso rispetto a quello del soddisfacimento di altri bisogni adempiuti con modalità ritenute patologiche.

Al soggetto con caratteristiche maniacali non viene attribuita la motivazione: „Al fine di fuggire gli stati mentali negativi”.
Per la diagnosi bisogna escludere il disturbo parafilico.
“*Quando il soggetto non riesce a mettere in atto il suo comportamento sessuale (disfunzionale) sperimenta stati d'angoscia, agitazione e rabbia*” (definito *stato disforico*).
Ancora una volta proviamo a mettere a confronto un soggetto affetto da DOC o un soggetto ipocondriaco.
Generalmente si ritiene più grave la ipersessualità nell'uomo che nella donna al punto che se non è la donna a chiedere aiuto nessuno se ne accorgerebbe o lo distinguerebbe come anomalia [Da Cantelmi e Lambiase,2016].

L'Hypersexual disorder non è più, quindi, una dipendenza comportamentale ma come un disturbo del controllo degli impulsi, secondo il DSM-5 dal 2012, nonostante le analogie con le altre dipendenze patologiche quali l'alcol, le droghe, il gioco d'azzardo l'Ipersessualità.
In seguito al provvedimento che ha escluso l’ipersessualità dai disturbi di dipendenza anche l’attenzione degli specialisti – psichiatri e psicologi – è diminuita. Modificando la terminologia si è esclusa la parola *dipendenza* e questa è una operazione molto importante. In effetti questa stroncatura ha trasformato un problema reale che vivono le persone in qualcosa di più blando e quindi meritevole di una ridotta attenzione.
Fino a quando si usava il termine Dipendenza (o addiction) si era obbligati a considerarla tale e ad intervenire con i mezzi appropriati, adesso che non è più così viene da sè che le persone vengono considerate meno malate. Ed è bastato solo un colpo di spugna. (Cantelmi, Lambiase; 2017).
Vi sono inoltre, componenti cognitive come le convinzioni, che alimentano l'impulso sessuale e quindi la percezione dell'impellenza del bisogno. Anche la credenza e la disponibilità o il consenso ad un dato comportamento, potendo influenzare l'attesa, sono in grado di modulare il desiderio e quindi la messa in atto di un determinato comportamento. Quando si parla di *fuggire gli stati mentali negativi* (umore disforico) ci si riferisce a *controllo, potere, significato e senso della vita.*

E' il caso del fenomeno per cui la morfina non diventa un desiderio dopo averla sperimentata in un intervento chirurgico dal momento che non solo non si crea l'aspettativa di rifornirsi di droga ma anche per il fatto che essa non è disponibile per diverse ragioni.
Le credenze, ovvero la possibilità di controllare gli stati emotivi a partire da personali e intense convinzioni, influenzano l'intensità del craving. Questa considerazione apre un diverso panorama psicologico alle spiegazioni sul tappeto.

In opposizione a questa idea gli effetti del craving generano una visione ristretta delle possibilità di soddisfazione sessuale per cui si fa presto ad immaginare e quindi a vedere un ulteriore stimolo simile a quello che l'ha generato la prima volta. Il craving crea quindi la percezione di sentirsi meno in grado di procrastinare la gratificazione di un bisogno ad un qualsiasi desiderio.

Ossessività, impulsività e compulsività

L’Ipersessualità è un disturbo caratterizzato da una eccitazione sessuale ricorrente e intensa, che si manifesta attraverso fantasie, desideri o comportamenti sessuali inappropriati. L’addiction dall’ideazione sessuale o dall’attività sessuale sembra analoga alla dipendenza da sostanze, dall’alcol o dal gioco d’azzardo.
La rilevazione dell’Ipersessualità e delle dimensioni della dipendenza sessuale, presente nelle narrazioni di molti pazienti, è ben nota a quei clinici esperti che considerano nel loro intervento la sessualità, con scrupolo e senza alcun pregiudizio di sorta, come aspetto fondamentale dell’assessment dei comportamenti intimi del paziente, ai fini della cura.

La Dipendenza Sessuale rappresenta infatti un quadro sindromico di grande interesse e dalle svariate interpretazioni eziopatogenetiche. Le sue manifestazioni comportamentali possono avere delle notevoli ricadute sul piano sociale e penale, come nel caso dei disturbi parafilici, e in particolare nell’ambito della pedofilia.

Gli studi sull‘attaccamento

Questo approccio alla Dipendenza Sessuale si fonda sulle evidenze scientifiche che emergono dalle elaborazioni teoriche, cliniche ed empiriche in psicoterapia sviluppatesi secondo le prospettive degli studi sull’attachment, della psicopatologia dello sviluppo sessuale e dell’Addiction. Tali prospettive hanno messo in

luce come l'insorgenza della Dipendenza Sessuale sia la conseguenza di esperienze relazionali disfunzionali sperimentate nelle prime fasi evolutive e successivamente nel corso della vita, caratterizzate da *memorie traumatiche non elaborate*, *che non hanno consentito l'integrazione dell'identità, compresa l'identità corporea*, con la conseguenza di una generalizzata disregolazione degli impulsi, in particolare degli impulsi sessuali, soprattutto nell'ambito dei fenomeni del craving.
Questo orientamento in psicologia clinica e in psichiatria psicodinamica si è arricchito recentemente delle scoperte avvenute nell'ambito delle neuroscienze dello sviluppo emotivo e della psicobiologia dell'attaccamento.
Il processo disfunzionale intervenuto nell'arco evolutivo deprime la possibilità di sperimentare in forma sicura la sessualità, e di utilizzare le sensazioni e gli affetti come elementi vitali a sostegno dell'integrazione dell'identità, della relazione mente-corpo e della qualità della vita relazionale. Accade quindi, anche nella Dipendenza Sessuale, un'esperienza di perdita di continuità e coerenza tra gli stati del Sé (Bromberg, 1998) o di dolorosa incoerenza (Meares, 2011).
A causa di ciò alcuni di questi stati rimangono dissociati, funzionando come parti scisse che *l'individuo non è in grado di integrare nelle rappresentazioni sessuali di sé, degli altri e della realtà esterna*.

Alla base del disturbo sia per i maschi che per le femmine si realizza, in seguito a un trauma, un attaccamento inadeguato del bambino o della bambina che *non riesce a regolare l'emotività ma lede la costruzione delle strutture neurali adeguate per cui egli non riesce a rispondere allo stress se non con il panico o la dissociazione.*
Montano richiama il disturbo come causato da un disordine dell'attaccamento: in seguito al trauma relazionale la bambina *diventa incapace di auto-riflessività, auto-differenziazione e consapevolezza somatica. In età adulta la donna cercherà il sesso come sostituto dell'amore nella speranza di sentirsi meglio, anche se solo momentaneamente.*
L'abuso non deve essere necessariamente quello sessuale, può

anche essere solo emotivo per indurre squilibri nel desiderio anche sessuale.

L'abitudine a reagire in maniera anomala alle frustrazioni come il ricorso al sesso, alla lunga genera una dipendenza che si esprime anche con atteggiamenti e condizionamenti specifici. Le persone affette fanno ritenere il loro desiderio smisurato a modalità di pensiero che sono vere e proprie credenze. La più intrusiva tra queste è l'idea di non valere, di non essere una persona amabile. Fa emergere il sesso come l'elemento indispensabile che soddisfa molti altri aspetti della persona soprattutto sociali. Essi ricorrono alla modalità sessuale ogni volta che devono risolvere un problema con forte richiesta di tensione e mettono in atto una vera e propria fuga dal disagio emotivo come la paura, il disagio, l'imbarazzo, la vergogna, il dolore, la colpa, ecc.

I rituali che mettono in atto allontanano dalla realtà difficile e frustrante. Tra le ritualità c'è il truccarsi impegnando molto tempo, sentirsi bene quando finalmente si è provocanti.

Le dimensioni che caratterizzano la Dipendenza Sessuale come disagio clinicamente significativo sarebbero le seguenti:

1) *Ossessività*

a) Pensieri e immagini ricorrenti circa i comportamenti sessuali o le ideazioni sessuali (per esempio, la persona è eccessivamente assorbita nel rivivere esperienze sessuali passate o nel fantasticare o programmare situazioni sessuali future).

b) I pensieri e le immagini relativi sono intrusivi e costituiscono tensione ed eccitazione inappropriate e causano ansia o disagio marcato.

c) In qualche momento del disturbo la persona ha riconosciuto che i pensieri e le immagini sono prodotti della propria mente (e non suscitati dall'esterno).

2) Impulsività

a) Irrequietezza, ansia, irritabilità o agitazione quando non è possibile mettere in atto il comportamento sessuale

b) Ricorrente fallimento nel resistere ai desideri sessuali inappropriati e

agli impulsi, e nel regolarli, nonostante le possibili conseguenze negative circa la loro messa in atto.
3) Compulsività
a) La persona si sente obbligata a mettere in atto, anche contro la sua stessa volontà, comportamenti sessuali ripetitivi, in conseguenza di fantasie sessuali ricorrenti e del deficit del controllo degli impulsi.
b) I comportamenti o le azioni sessuali coatti sono volti a evitare o prevenire stati di disagio o ad alleviare un umore disforico (per esempio sentimenti di impotenza, irritabilità, inadeguatezza). (Caretti et al., 2008, 2013). Queste dimensioni presenti nella Sex Addiction consentono di considerare la compulsione sessuale non solo come un sintomo ma come la conseguenza di un deficit delle capacità di mentalizzazione delle memorie traumatiche che ricade sulla qualità dell'esperienza sessuale individuale.

Differenze tra i sessi

Prima degli anni 2000 era più difficile che una donna sesso dipendente arrivasse all'attenzione degli studiosi. In tempi più recenti grazie anche all'intervento di internet si è rilevato che il disturbo è presente tanto negli uomini che nelle donne anche se con proporzioni lievemente diverse. Anche le manifestazioni della ipersessualità si presentano con specificità caratteristiche il primo dei quali è la tendenza delle donne a non escludere la relazione, come invece accade per la maggioranza degli uomini con questo disturbo.
Nel 2004 l'AIRS ha analizzato un campione di 1046 soggetti di cui oltre il 53% erano donne (Avenia, Pistuddi, 2007; riportato da Cantelmi, Lambiase, 2016). La scarsità di dati clinici inerenti le donne con disturbo da ipersessualità viene evidenziato anche da una ricerca americana nel 2010 (Cairns, 2010) e da una inglese del 2012 (Paula Hall, 2012; in Cantelmi, Lambiase, 2016).
L'autrice, Antonella Montano, mette in rilievo la presenza preponderante nello stigma sociale delle donne ancora adesso: “E' evidente che la paura dello stigma sociale è ancora viva e condiziona anche il fatto che le donne si prestano all'attenzione dei clinici più come “love addicted” che come “sex addicted”prefendo

focalizzare l'attenzione sul lato relazionale del sesso (50% versus 13% degli uomini) rispetto all'atto sessuale in sé (Hall, 2013)" (In Cantelmi, 2016).

Il secondo elemento di diversità della sex addiction tra uomini e donne consiste nella espressione molto più diversificata nelle donne le quali esibiscono dipendenza dalle relazioni, dalla pornografia, dal sesso online e da alcune forme esibizionistiche e di anoressia sessuale come fenomeno occasionale. Le dipendenti dalla relazione non sono interessate al sesso, quindi sarebbe da escludere dalla sindrome. Le dipendenti sessuali in senso stretto comprendono svariate misure di esposizione al web: dalla masturbazione privata agita ripetutamente e compulsivamente nel silenzio e nella discrezione (pornodipendenza) a forme di esibizione sessuale a chat erotiche con web cam con sconosciuti. Nelle chat erotiche prevale la variante relazionale rispetto a quella onanistica della masturbazione in privato molto preferita dagli uomini.

Masturbazione compulsiva e rapporto di coppia

L'abitudine alla masturbazione compulsiva allontana l'interesse per la compagna e in generale il rapporto sessuale condiviso.
Nella pratica compulsiva e unica della masturbazione da porno si perde gradualmente interesse nel proprio partner anche a causa di una sistematica diminuzione della libido. L'utilizzo smodato di stimolazione artefatta rischia di far indebolire l'investimento nel rapporto di coppia o addirittura, stimoli il progressivo isolamento della persona, che si chiude nel mondo telematico per non confrontarsi con quello reale. Si rimane prigionieri dello schema cerebrale della dipendenza e non si riesce ad uscirne, come nei casi riportati di seguito.

"Mio marito si masturba sempre ma di nascosto. Ormai non riesco ad avere rapporti normali con lui. Non accetto più questo. Ho

scoperto tutto di notte davanti al pc con un collegamento internet. Cosa faccio? Non so come andare avanti”.

“Sono fidanzata e convivo con il mio ragazzo da qualche mese e abbiamo rapporti sessuali tutti i giorni. Da poco ho scoperto che lui si masturba anche di nascosto guardando spesso i film porno. A me dà tanto fastidio perchè mi sento tradita e in più la voglia di fare l’amore con lui sparisce perchè tanto sia che lo facciamo o no per lui è lo stesso visto che si masturba sempre. Lo amo ma il pensiero che lui faccia questa cosa tutti i giorni mi fa diventare fredda nei suoi confronti. Non so più che fare.”

“Io volevo sapere come smettere completamente perchè mi sento in colpa dopo averlo fatto e ciò mi dà molto fastidio. Vi prego aiutatemi datemi qualche consiglio perchè non ne posso più, è una pratica che mi fa vomitare e mi sembra di disprezzare me stesso facendolo.”

Norman Doidge è uno psichiatra americano che ha preso in cura tanti pazienti pornodipendenti. Nel libro da lui pubblicato, *Il cervello infinito* mette in rilievo quanto la pornodipendenza sia un problema reale che porta cambiamenti strutturali nel cervello e quanto il porno online sia responsabile della disfunzione erettile.

"Durante la metà e verso la fine degli anni 90 quando internet stava crescendo rapidamente e il porno online stava esplodendo ho curato diversi pazienti, i quali avevano tutti la stessa storia: riportavano la crescente difficoltà ad eccitarsi con la loro partner, moglie, fidanzata o amante che sia sebbene la considerassero oggettivamente attraente. Quando ho chiesto loro se la causa fosse guardare materiale pornografico, mi hanno risposto che all'inizio il porno serviva per eccitare entrambi durante il rapporto sessuale ma che poi nel tempo riscontravano l'effetto opposto. Ora invece di utilizzare i propri sensi per gustarsi la partner a letto questi uomini fantasticano di far parte di un film porno durante il rapporto sessuale.

Quando la stimolazione è ottimale

Abbiamo bisogno naturalmente di stimolazioni sensoriali diverse per raggiungere un livello per noi ottimale.
Il fatto che abbiamo la tendenza a cercare stimolazioni, e a dimostrare una preferenza e un interesse per certi gradi di complessità nella stimolazione è spiegato dal concetto di *livello ottimale di stimolazione* (Hunt, 1965). Secondo questa teoria noi tendiamo a prestare attenzione a stimoli che escono dai nostri schemi abituali. Questi schemi standard si sviluppano attraverso l'esperienza. La prima volta che vedete un oggetto esso tende a interessarvi e ad attrarre la vostra attenzione. Tuttavia, se avete occasione di osservare ripetutamente l'oggetto, vi abituate o vi adattate ad esso, per cui sarà meno probabile che esso possa ancora attirare la vostra attenzione [J. M. Darley, 1989].
Su questo aspetto dei nostri meccanismi percettivi, sull'*abituazione* e sul *livello ottimale* di stimolazione si base *l'effetto Coolidge*, molto avversato dalle donne e di cui parlerò tra poco.

Per qualsiasi stimolo c'è un livello di adattamento che viene percepito come normale. Gli stimoli che cadono entro l'ambito medio tendono a sfuggire alla nostra attenzione; gli stimoli che cadono al di fuori di questo ambito tendono invece a catturarla. Se gli stimoli esterni cadono nell'ambito della normalità ci annoiamo. In questo modo i livelli ottimali di stimolazione sono quelli da tener abbastanza desti il nostro interesse e ci permettono di esercitare le nostre abilità di elaborazione delle informazioni ma non sono così diversi dalle nostre esperienze e tali da impaurirci o sopraffarci.(*Darley 1989).*

La mancanza di stimoli in modo prolungato o l’astinenza volontaria o casuale crea, viceversa, *deprivazione sensoriale*. La deprivazione estrema procura reazioni di scompenso. Le reazioni a tali effetti sono state illustrate in modo drammatico in uno dei primi esperimenti della storia e riportati da Bexton nel 1954. Soggetti giovani che parteciparono volontariamente all'esperimento trascorsero il loro tempo stesi in un lettino in una stanza insonorizzata e con un costante rumore di fondo. Indossavano grandi occhiali a lenti opache, tubi di cartone intorno alle braccia e guanti. Questa esperienza fu molto spiacevole e la maggior parte dei soggetti si rifiutò dopo pochi giorni di proseguire l'esperimento.

L'effetto Coolidge

Alcuni Autori, tra cui Gary Wilson, dal cui articolo ho tratto ispirazione per scrivere ciò che state per leggere, sostengono che se il cosiddetto *effetto Coolidge* non esistesse, non esisterebbe nemmeno la pornografia.

Cosa succede se mettiamo un topolino maschio in una gabbia in cui c'è una femmina ricettiva? All'inizio si ha un turbine sessuale inconsulto, poi gradualmente il maschio si stanca e smette. Anche se la femmina fosse ancora disponibile lui sarebbe oramai esausto. Tuttavia, lasciando cadere nella gabbietta una nuova femmina ricettiva: Voilà! Il topolino resuscita e con galanteria si mette a fertilizzare anche lei. È possibile ripetere più volte questo processo, finché il povero topolino quasi muore per la stanchezza. Gli scienziati chiamano questo fenomeno *effetto Coolidge*, ed è stato osservato anche nelle femmine (Lester, Gorzalka, 1988).

Il fenomeno prende il nome da un aneddoto.

Si narra di quando il presidente degli Stati Uniti Calvin Coolidge, trentesimo presidente degli Usa dal 1923 al 1929, era in visita ad uno stabilimento agricolo insieme alla moglie, ma in tour separati.

Quando la moglie del presidente giunse di fronte al recinto delle galline, chiese al suo ospite, ma il gallo monta le galline una sola volta al giorno? Il proprietario rispose sorridendo: "Oh, no, Mrs. Coolidge, anche una dozzina di volte al giorno!" – "Eh, ditelo a mio marito!" esclamò la signora.

Quando venne il turno del presidente di visitare il recinto, rivolse al proprietario la stessa domanda e poi un'altra: "Ma ogni volta con la stessa gallina?" – "No, ogni volta con una gallina diversa!" – "Eh, ditelo a mia moglie!" rispose il presidente.

Oggi, per spiegare l'effetto Coolidge ci serviamo del livello di una sostanza nelle nostre cellule che aumenta in riferimento all'eccitazione sessuale che viene vissuta. Si tratta della *dopamina*. Qualcuno esagerando, afferma che senza dopamina non avremmo voglia di far nulla.

Nessun'altra attività in natura riesce a far rilasciare tanta dopamina come il cimentarsi in un rapporto sessuale, perché la prima cosa che

i nostri geni vogliono, sopra ogni altra, è farsi strada nelle generazioni future.
Nel riferimento all'esperimento coi topolini la dopamina impone al topo di non lasciare nessuna femmina senza essere fertilizzata.
La dopamina è il neurotrasmettitore che sta dietro alla risposta: "Lo voglio!", dietro qualunque motivazione. Senza di essa non ci importa di corteggiare, raggiungere il piacere, neanche di mangiare.
Quando il livello di dopamina cade, altrettanto fa la motivazione.
La dopamina è responsabile anche dei comportamenti di dipendenza e, quindi, del fatto paradossale che in questi casi il cervello diventa meno sensibile e più disperato perché ne vuole di più. Perciò, ci spieghiamo in questo modo i comportamenti di rinnovato eccitamento della nuova situazione creata dal nuovo partner. Dunque, nuovo partner, nuova dopamina.
Tornando al topolino. Dopo ogni copula con la stessa femmina il cervello secerne sempre meno dopamina. Dopo 5 volte gli ci vogliono 17 minuti per terminare. Il tempo necessario per arrivare all'eiaculazione aumenta, la quantità di dopamina rilasciata diminuisce. Ma se a ogni rapporto sostituiamo la femmina con un'altra nuova, riesce a compiere il suo dovere in due minuti o anche meno. La sua virilità viene rinnovata dal cervello come per magia, emettendo forti impulsi di dopamina in risposta a ogni nuovo partner. Lo stesso accade per le femmine.
La video pornografia riesce a pungolare l'utente senza tregua, sbattendogli davanti "partner" sempre nuovi che lo forzano a rilasciare dopamina.
Il resoconto di un utente fa capire il meccanismo.
Un utente del web scrive:
"Mi sono masturbato davanti alle immagini fotografiche (non video) da quando ero adolescente, ma non ho mai avuto problemi d'erezione fino a sei anni fa. Il problema è cominciato con l'accesso ai video gratis in internet. Via via che la velocità di connessione andava aumentando, anche la disponibilità di materiale cresceva, fino a superare la mia capacità di starci dietro. Il mio cervello è finito per ricollegarsi in modo da eccitarsi solo di fronte al porno. Sto con una donna meravigliosa e attraente da 4 anni, eppure mi rendo

conto di andare incontro a un declino progressivo della libido e a un aumento del deficit erettile."

Lo sentiamo spesso, la pornografia c'è sempre stata e non ha mai fatto male a nessuno. Ma l'affermazione perde del tutto significato una volta che si comprenda come funziona il sistema di ricompensa dopaminergico del cervello. Oggi le connessioni internet 24 ore su 24, sette giorni su 7 non solo permettono di soddisfare qualunque appetito, ma di andare oltre tale appetito, con conseguenze anche molto spiacevoli.

Per alcuni la masturbazione su internet finisce per diventare più eccitante del sesso reale. I masturbatori cronici indulgono nella pratica di arrivare ripetutamente al limite dell'orgasmo senza raggiungerlo (edging). Sostengono livelli altissimi d'eccitazione per ore. Molti arrivano a smettere di fare sesso con il partner, anche quando questi rimane disponibile e desideroso. Abbiamo anche coniato un termine, *impotenza copulatoria*, per il fenomeno di riuscire ad avere un'erezione su internet, ma non con il partner.

"Mi misi a collezionare un sacco di materiale porno, pensavo che avrei ammassato un enorme database di piacere. Ma non riesco a ricordare di essere mai andato indietro per riguardare materiale vecchio. La parte avvincente era sempre costituita dalla nuova pornostar, dal nuovo video, dalla nuova scena".

È ovvio che il maschio ha bisogno di tempo per riprendere potenza e vigore. Ma cosa accade agli utenti dell'internet porno? Quanti di loro indulgono in questo meccanismo perverso - è proprio il caso di dirlo - senza darsi delle pause di alcune settimane per recuperare? Dopotutto sul video c'è sempre l'equivalente di un nuovo "partner" che desidera essere fertilizzato. Si sviluppa un deficit erettile.

La risposta è che quando gli uomini con deficit erettile indotto dalla pornografia smettono di farne uso, sperimentano uno snervante periodo piatto, senza eccitazione o erezione.
Appena tolto il piede dall'acceleratore, la libido si addormenta per un periodo che può durare settimane o addirittura mesi.

Il circuito cerebrale della ricompensa

Il circuito cerebrale di ricompensa stabilisce se una eccitazione va bene e se è soddisfacente.
Per i porno dipendenti cronici il problema si chiama *insensibilità al piacere* nel *circuito di ricompensa*. Per questo motivo i porno dipendenti hanno un cervello che risulta cambiato per effetto della super-stimolazione subita nel corso degli anni.
Il risultato biologico consiste in insufficienti impulsi nervosi che viaggiano lungo la spina dorsale per arrivare al pene.

Dal momento che il problema è nel cervello i farmaci come il viagra non risultano adeguati. Vuol dire che se si fa uso del viagra continuando a masturbarsi con la pornografia non si fa altro che peggiorare la disfunzione nel lungo periodo.
Il luogo anatomico in cui avviene il cambiamento prende il nome di Sistema Limbico. Il sistema limbico del nostro cervello non riuscirà più a far circolare i neurotrasmettitori in quantità sufficiente a provocare l'eccitazione.
Dare la colpa al pene sarebbe come dare la colpa alle ruote di un'auto che non girano per il mancato avviamento dell'automobile che ha il serbatoio vuoto.
L'abuso di pornografia ha super stimolato il cervello, il quale si deve adattare nel tempo.
Un aspetto della porno dipendenza è la necessità di una sempre maggiore stimolazione nel tempo per ottenere uno stesso effetto o, normalmente un effetto minore.
Il fenomeno prende il nome di *tolleranza* ed è il motivo per cui si guarda più pornografia o si va alla ricerca di immagini sempre più estreme per eccitarsi.
La parte del cervello che controlla l'erezione e il desiderio sessuale è la stessa in cui si crea assuefazione ossia il sistema limbico.
La funzione prevalente del sistema limbico è quella di sopravvivenza e di riproduzione e quindi stabilisce sesso e orgasmo. Per dirlo in un modo più chiaro e colorito, questo sistema crede che le ragazze succinte che appaiono sullo schermo siano reali e che costituiscono una opportunità di accoppiamento.
Il sistema limbico è quindi, il posto dove eccitazione, orgasmo e libido si creano, dove viene deciso cosa ti piace da cosa non ti piace.

Il suo ruolo è notevole in quanto nessuna decisione viene presa senza prima consultarlo. Esso viene anche definito come *sistema di ricompensa* per ragioni intuitive.
È come una bussola, se sei assuefatto a qualcosa qui è dove accade.
La regola è che prima di fare qualcosa devi ricevere la promessa di ricompensa.
Il pensiero che si esprime con le immagini erotiche preferite funziona già subito come innesco della ricompensa: è di per sé
una ricompensa. In origine il circuito di ricompensa si innescava quando c'era in gioco la nostra sopravvivenza o quella dei nostri geni.
Si attiva comunque per motivare l'individuo a ottenere il piacere anche se poi non lo si ottiene.
Il suo compito primario è quello di portarti a mangiare, a far sesso, a farti innamorare**.**

Dopamina e ricompensa

La *Dopamina* è il neurotrasmettitore principale che aziona il circuito di ricompensa.
Se il circuito è il motore la dopamina è la benzina. Più dopamina viene rilasciata e più aumenta il desiderio di volere a tutti i costi. Più si è eccitati sessualmente e più entra in circolazione, perciò, durante l'orgasmo il livello di dopamina è massimo.
In termini scientifici la dopamina rappresenta la motivazione per ottenere il piacere. Quindi, è il neurotrasmettitore che porta all'orgasmo e che incita a guardare materiale pornografico.
Qualora il livello di dopamina sia basso e tale che il circuito di ricompensa non risponde allora addio alla libido e benvenuta la disfunzione erettile.
Un altro soprannome della dopamina è quello di *molecola di assuefazione*. Cocaina, alcol, nicotina, possono portare a sensazioni diverse ma tutte inondano il circuito di ricompensa di dopamina. Tutti i prodotti di attività assuefacenti aumentano la dopamina.

Vi intratteniamo ancora un po’ su queste descrizioni anatomiche e fisiologiche anche perché possiate comprendere meglio il loro funzionamento che sta a capo della dipendenza da materiale pornografico e della sua relazione con i disturbi dell’erezione.

Come avviene l'erezione

I nervi causano l'erezione trasmettendo i segnali alle vene e al muscolo liscio del pene. Esiste anche un set di nervi separati i quali rilevano sensazioni. Pertanto, esiste una trasmissione di messaggi che scorrono su e giù tra il pene e il sistema nervoso.
I nervi che controllano l'erezione provengono dalla spina dorsale. Quindi il cervello attiva i nervi della spina dorsale la quale attiva i nervi che vanno al pene i quali attivano la sua reazione in questa sequenza

Cervello ----Spina dorsale ---- Nervi spinali ---Pene

La disfunzione erettile causata dal porno è un problema solo ed esclusivamente del cervello non della spina dorsale. Non dei nervi spinali e non del pene.
La disfunzione erettile causata dall'età vede invece l'origine del problema nel pene. Ecco perchè sarebbe più giusto rivolgersi ad un urologo dopo i 40-50 anni che a 20 o a 30 anni quando si hanno di questi problemi. Mentre sembra evidente rivolgersi ad uno psicologo o ad uno psichiatra quando il deficit è associato a dipendenza pornografica.
Qualche informazione sui meccanismi neuro chimici d'altronde è necessaria per comprendere al meglio che essi vengono influenzati dal modo di pensare, così che gli sforzi che si debbono fare possano essere meglio supportati da una realtà concreta.

L'erezione parte con una suggestione la quale attiva un neurotrasmettitore.
Importanti regolazioni successive determinano il modello a cui siamo più sensibili.

Come ho già detto, i livelli di dopamina sono alti all'inizio dell'esposizione e decrescono col tempo ma il sistema si ricarica

ogni volta alla visione della nuova immagine eccitante.
Non c'è paragone tra i livelli derivanti da una rivista e quelli del porno online.
Il famoso musicista americano John Mayer ha dichiarato: "*La pornografia on line ha assolutamente cambiato l'aspettativa della mia generazione. Come fai a sintetizzare costantemente un orgasmo basato su dozzine di foto? Hai appena trovato quella particolare che cercavi tanto e giuri che è l'ultima, quando però ti ritrovi a non avere ancora finito*".

Abbiamo più volte detto che la super stimolazione continuata causa a lungo andare una insensibilità del circuito di ricompensa e il disturbo erettile come conseguenza della dipendenza acquisita.
Questo succede con tutte le dipendenze, più si esagera a stimolare il circuito meno si ottiene. È come la luce di una torcia con le batterie scariche. In termini semplici il circuito non sta fornendo elettricità in quantità tali da generare una erezione.
Il messaggio è la dopamina. Se il messaggio proveniente dal circuito, ossia la dopamina, è debole lo sarà anche l'erezione.
Se i segnali nervosi sono molto deboli vuol dire che la dopamina è molto poca. Il circuito di ricompensa avrà subìto cambiamenti strutturali tipici dell'assuefazione. In questi casi si va alla ricerca di super stimoli quali messaggi sempre più forti offerti dalla pornografia per cercare l'erezione a tutti i costi.
Se il messaggio del cervello chiede più dopamina la realtà è che c'è bisogno di più recettori per la dopamina. Tale diminuzione sta alla base dell'*insensibilità al piacere* e all'aumentata richiesta del cervello ovvero del centro della ricompensa diventato meno sensibile alla dopamina.

Per avere una erezione normale è necessario allora che i recettori alla dopamina ritornino ai livelli normali.
Oltre alla riduzione dei recettori l'eccessiva stimolazione abbassa anche il livello di dopamina.
Una raffigurazione semplicistica del fenomeno può essere rappresentata da un' automobile che perde benzina mentre sta andando con due cilindri anziché con quattro come è naturale.
Nel porno dipendente non appena si va col mouse a cliccare una nuova immagine arriva l'eccitazione e si mettono di nuovo in moto

più dopamina nel circuito. Ciò potrebbe essere sufficiente per dare l'erezione ma poiché i recettori rimangono scarsi di numero la ricerca di novità pornografica estrema continua con il click del mouse.
L'esperienza di ridotta sensibilità al piacere del cervello fa in modo da portarlo ad un nuovo paradigma di funzionamento, una diversa taratura.
Il porno online è sempre in grado di dare qualcosa d'inaspettato e più trasgressivo.
Di contro, il sesso con la persona amata non sempre è migliore né più variato di quanto ci si possa aspettare, anche se fornisce altri e più morbidi tipi di ricompensa. Purtroppo, la parte primitiva del nostro cervello dà per scontato che la quantità di dopamina sia uguale al valore di uno stimolo, anche quando ciò non è vero.
Il risultato è che troppa stimolazione artificiale (masturbazione da video su internet) può far rilasciare sempre meno dopamina quando si ha un rapporto con il proprio partner e quindi può far sembrare il proprio partner come fosse un *piatto freddo*.

Secondo uno studio del 2007 (Mishra) la semplice esposizione a foto di donne sexy è in grado di far sì che un uomo svaluti la propria partner reale, attribuendole punteggi inferiori non solo riguardo all'attrattività fisica, ma anche per calore e intelligenza. Inoltre, uno studio del 2006 (Zillmann, Bryant) ha riportato meno soddisfazione dal rapporto con il partner in termini di minor affezione, apparenza, curiosità sessuale e performance dopo l'uso di pornografia.
La cosa sorprendente è che fino a qualche decennio fa l'attività sessuale con un essere umano in carne e ossa forniva più gratificazione del masturbarsi di fronte al paginone centrale di Playboy. Dopo che Miss Luglio era stata "fertilizzata" a dovere, veniva a noia e le sue curve non facevano più produrre tanta dopamina. Bisognava aspettare fino a Miss Agosto. Dopo sono arrivati i videonoleggi. Ma quante volte poteva essere interessante lo stesso video?

"Sono cinquantenne e faccio uso di materiale pornografico fin da quando ero adolescente. Soffro di disfunzione erettile da tanto tempo, almeno da 30 anni durante i rapporti sessuali. Ho dato la colpa alla mia partner per non essere attraente, per non essere esperta. Ho dato la colpa al mio peso, alla mia età, allo stress e a

tante altre scuse. Quando però mi sono accorto che non riuscivo a masturbarmi raggiungendo l'orgasmo senza che guardassi il porno allora qualcosa è scattato. Adesso tutto sembra avere un senso".

Questa dichiarazione è comune a molti pornodipendenti che non riescono subito a collegare la loro impotenza con la pornografia.

Come una trans ipnotica

Il fenomeno assume le sue peculiarità ma rimane una tendenza che si esprime anche in modo singolare. La sensazione di non riuscire a staccarsene durante una cosiddetta *sessione pornografica*, porta a considerare il coinvolgimento alla stregua di uno stato di *trance ipnotica*. Molti raccontano della totale estraneazione al mondo esterno; sotto l’impulso pornografico ogni altro stimolo esterno sparisce e si rimane in totale balìa dell'allucinazione pornografica.

„E' come uno stato di ipnosi, che ti prende per tutto il tempo. È come la necessità di 'buttare' tutto il mondo affettivo inespresso in immagini o cose che controlli.
Però non sono più sentimenti ma solo vuoti impulsi corporali che quasi ti fanno scordare la tua solitudine“.

Il ricorso alla pornografia viene citato spesso come mezzo per sfuggire agli effetti della solitudine.
Scrive Punzi nel suo libro:
“Il pornodipendente è solo nella sua disperazione, nella sua vergogna, nella sua mancanza di autostima. E continua:
“Sono un ex pornodipendente e sono parecchi mesi che ho smesso. Ma non è importante da quanto tempo ho smesso, è importante “come” ho smesso. È importante capire su quali presupposti e su quali basi psicologiche, culturali, emotive un bel giorno ho detto basta, un “basta definitivo.”
Questo fu il manifesto che attirò migliaia di persone afflitte da questo male che vedevano finalmente una possibilità per uscirne e Punzi fu la speranza per tantissimi.
Il tono volutamente enfatico comunicava che uscirne è possibile e lui ne aveva individuato la via*

*Come vedremo in seguito è importante da quanto tempo ci si è astenuti dalla masturbazione poiché ciò è in grado di ristabilire un equilibrio psico-fisico che si era perduto e rappresenta la via maestra per arrivare alla guarigione. Cioè a non utilizzare le immagini pornografiche come stimolo che attiva la motivazione sessuale.

Gli effetti della pornodipendenza sono presenti a tutte le età, in tutti i gruppi etnici, religioni, e in tutte le culture.
La pornodipendenza rappresenta una delle forme della più generale dipendenza sessuale o sex - addiction.

La parola porno viene cercata su internet da milioni di persone ogni giorno. L’abbiamo definito sin dall’inizio un comportamento dipendente al pari del gioco d'azzardo o delle abbuffate nel disturbo alimentare.
Queste persone non lasciano traccia del loro comportamento dipendente. (George Klein, Porn addiction recovered).

Milioni di persone lottano in segreto per anni ma poi continuano nonostante siano consapevoli dei danni che questo comportamento procura loro.
C'è chi nella sua compulsione si accontenta di poche immagini. Per altri invece il porno rappresenta una via compulsiva che mette a rischio anche la sicurezza di persone care.

In diverse occasioni l'ossessione pornografica colpisce persone che continuano la pratica masturbatoria trascurando la famiglia e anche procurando ai figli seri problemi. Ciò non li esime dal subire enormi sensi di colpa come nel caso descritto di seguito.

Uno studente di 25 anni confessa che il 90% del tempo che passa in rete, anche se ciò accade solo nei week-end, è per guardare materiale pornografico. Il rapporto con la sessualità e soprattutto con l'altro sesso è praticamente fermo da più di dieci anni, vale a dire dalla prima volta che si è masturbato. Fino ai diciannove, vent'anni ciò non gli creava grossi problemi. Si definisce un ragazzo timido che si è via via reso conto che quello che faceva era un comportamento problematico. Si è prima di tutto reso conto di non poter più continuare ad escludere le ragazze dalla sua vita sociale cercando facili pretesti e trovando un surrogato solamente

fisico del sesso su Internet. L’esperienza è comune a migliaia di giovani che vivono in silenzio la loro crisi.
L’esperienza appena riportata rende ragione di una nuova consapevolezza conseguita e costituisce la chiave per ottenere quanto prima un cambiamento.

Non è passato molto tempo da quando ho ricevuto una missiva sulla pagina Facebook „Contro la porno dipendenza“, da
una donna che mi chiedeva una cosa molto importante per la sua vita sentimentale con il proprio uomo. La donna così si esprimeva.

“Tempo fa avevo comprato il tuo libro sulla porno dipendenza trovandomi nell'urgenza e nella necessità di comprendere qualcosa circa questa patologia. Da 4 anni ho una relazione con un uomo che amo profondamente ma con il quale siamo giunti alla conclusione di chiudere il rapporto. Non credo che sarà definitivo, ma, per quello che mi riguarda, io non posso fare niente se non torturarmi ancora.
Fin dall'inizio mi ha detto della sua passione per i video porno, ridendoci su, dicendo che la cosa era solo per superare i momenti bui in cui si era trovato prima di conoscere me. Separazione dalla moglie, doversi rimettere in gioco con altro lavoro, distacco brusco dal fratello e altro. Io rappresentavo una nuova vita per lui, ma c’era tra noi un problema.
Per anni ho violato la sua privacy, non per mera curiosità di donna, ma per poter fare una diagnosi dei nostri litigi nei quali io ero sempre colpevole di qualcosa.
Adesso, dopo l'ennesimo litigio ci stiamo allontanando, ma il mio cruccio, la mia sofferenza è che lui soffre.
Potrei fregarmene ma non è così. Forse perché sento un profondo sentimento e forse perché, tramite lui, ho rivisto e superato (con tanto lavoro anche psicoterapeutico) la pornografia di mio padre.
Adesso io non posso aiutarlo perché lui, chiuso in sé stesso, auto compiangendosi, vuole stare in casa, chiuso, sul suo divano ed essere lasciato in pace. Ha una bambina di sette anni ed io ho parlato a lungo con la ex moglie anche di questa problematica ovviamente preesistente. Le ho detto che forse lei è l'unica che potrebbe convincerlo, per una terapia essendoci di mezzo una bimba e quindi potrebbe rappresentare una motivazione.

La domanda è questa: c'è un modo secondo te per farlo rendere conto, prendere veramente coscienza?
O ci vuole solo tempo.
Lui ha perso me e tra noi è stata quella che lui ha definito una magia che è andata a finire per colpa delle sue paranoie. Ma ti assicuro, collega, che non erano paranoie e che ho potuto verificare con mano quante e quante volte al giorno lui stia incollato a questo cazzo di pc!!".

Vedremo più avanti che la problematica del rischio della rottura del rapporto sentimentale a causa dell'abitudine inveterata di masturbarsi di nascosto con immagini da internet è molto diffusa nelle famiglie italiane.

Chiedere aiuto

È difficile chiedere aiuto per chi ne rimane vittima in quanto l'argomento costituisce un tabù per le troppe inibizioni e i limiti della comunicazione.
Il primo incontro con le immagini pornografiche è casuale, successivamente, subentra una curiosità insita in tutti ma la motivazione principale che spinge le ragazze e i ragazzi a cercarne di nuove è un impulso identitario a scoprire il segreto degli adulti per essere come loro. Svelare ciò che gli adulti nascondono con tanto zelo deve essere altrettanto importante. Il fascino del segreto li coinvolge e li pervade in qualcosa che è più grande di loro perchè non la capiscono ma la vivono solamente. Allora nasce forte la curiosità per spiegarsi perchè quelle immagini sono così importanti per gli adulti (W. E L. Maltz: The porn trap).
Sebbene il sesso dovrebbe offrire gioia, soddisfazione e voglia di vivere, finisce per diventare una delle maggiori fonti di sofferenza e infelicità.

Il cybersex è un incantesimo sottile che si trasforma in incubo che non dà pace, perchè avvelena la facoltà più alta dell'essere umano: la sua intelligenza. (*G.Cucci, Dipendenza sessuale on line*; 2015).

Il mondo pornografico diventa per alcune ragazze il vizio nascosto che non capiscono ma che le fa diventare grandi agli occhi degli adulti e questo basta loro per realizzare un sogno che non le appartiene.

Una ragazza mi racconta che ha iniziato a masturbarsi davanti a scene porno a nove anni per calmare l'ansia, per sentirmi più tranquilla. Adesso ha diciotto anni, e sente una tensione che nasce dal di dentro che le impone, proprio come una costrizione, un automatismo, a iniziare il rituale masturbatorio.

Differenze tra uomini e donne

Le differenze tra uomini e donne della dipendenza dalla pornografia risiede non soltanto nelle evidenti differenze nella percezione, nella fruizione delle sessualità e nell' atteggiamento culturale delle donne rispetto agli uomini.

Nelle dipendenze da sostanze la differenza tra i generi è stato sempre attribuita al fatto che le donne hanno maggiori freni sociali e culturali. Oggi sappiamo che le donne, sebbene usufruiscano delle stesse occasioni e opportunità degli uomini, più difficilmente sono vittime del fenomeno dell'addiction.

"*L'evidenza clinica recente suggerisce che, rispetto ai maschi le femmine soddisfano i criteri dell'addiction più rapidamente e la sua evoluzione è più rapida*". [Aspetti neurobiologici dell'addiction;G.F.Coob e M Le Moal in Addiction di Caretti La Barbera].

Le differenze sarebbero spiegabili ammettendo che 'le femmine, differiscono nella vulnerabilità alle ricadute all'uso di sostanze durante i periodi di astinenza ed è più probabile che ricadano in relazione allo stress e alla depressione (Lynch, 2006), in "Addiction".

Le differenze tra uomini e donne per quanto riguarda la sex addiction si riferisce in particolare alle differenze dei gusti e delle pratiche. Per quanto riguarda i gusti, le donne preferiscono i mezzi comunicativi e relazionali dove dall'altro capo della chat o del telefono deve esserci una persona in carne ed ossa. Praticano allora internet che parla ed

ascolta, sussurra e bisbiglia frasi erotiche o voluttuose che animano in loro la novità di essere desiderate e amate; di corrispondere e sfuggire, di entrare ed uscire da un gioco sensuale dove la perversione è solo una ricercata minaccia.
Negli uomini invece è decisamente il sesso espresso e rappresentato nelle sue forme pornograficamente esplicite e la soddisfazione deve essere immediata o rinviata per aumentarne il desiderio e rendere più gustosa la conclusione.
Nella dipendenza sessuale da internet – o tramite internet – entrambi i sessi sembrano rispondere a requisiti iniziali di disposizione su cui si va a innestare una esperienza di abuso o di coinvolgimento in situazioni dove è presente in qualche modo la pornografia, bambini esposti a scene porno o anche a situazioni di abuso.
Gli adolescenti che fanno uso abituale di materiale pornografico hanno poi rapporti sessuali più tardivamente.
In qualche modo avranno maggiori difficoltà a costruire una relazione.

Non conosco statistiche al riguardo ma penso che adesso stia diventando sempre più diffusa una sorta di emulazione e così i ragazzi e le ragazze non sanno dire di no quando qualcuno gli propone scene a contenuto pornografico. Dal contenuto dei dialoghi dei bambini di 11-12 anni sembra che gli organi genitali adulti rappresentino una conoscenza diffusa quasi al cento per cento. Non ci resta che augurarci che non sia solamente la pornografia a informare i giovani sul sesso.

In un articolo comparso su L'Huffington post l'11 novembre 2016, il re del porno Rocco Siffredi decise di lanciare una campagna a favore dell'educazione sessuale nelle scuole. L'artista porno ha motivato la sua iniziativa col fatto che i film hard che sempre più facilmente finiscono tra le mani di bambini e ragazzi, non dovrebbero costituire l'unica fonte d'informazione sul sesso. Per questo motivo auspica l'approvazione quanto prima di una legge nelle scuole per l'ora di educazione sessuale obbligatoria.
„Sono anche io un papà e vorrei che i ragazzi avessero il diritto di aprirsi, fare domande, avere risposte, ricevere una formazione su una delle cose più belle e importanti nella vita“, confessa Siffredi.

C’è un modo di insegnare educazione sessuale ai bambini?

Certamente!
Purtroppo, una concezione del sesso come oggetto del peccato ci impedisce di gestire una corretta educazione sessuale nelle scuole.
Le cronache – e solo le cronache – riportano le innumerevoli volte in cui fallisce ancora una volta una tendenza a pretendere un insegnamento veramente laico nelle scuole. Valga per tutte l’ennesima esperienza di educazione sessuale nelle scuole in provincia di Modena dove insegnanti ben preparate e scuole all’avanguardia nel mondo per criteri e metodi di insegnamento hanno subito l’ennesima frustrazione per iniziativa cattolica.
"Così il pene entra nella vagina" fu il titolo scandalistico di un giornale in provincia di Modena qualche anno fa.
“Ci dobbiamo scandalizzare o dobbiamo finalmente smettere di continuare a essere ipocriti?” fu la risposta degli insegnanti democratici.
È stata una delle lezioni tenute in una scuola elementare a bambini di 10 anni in provincia di Modena di educazione sessuale.
Le lezioni sono state svolte da insegnanti specializzate con il consenso dei genitori degli alunni, anzi, su loro esplicita richiesta. Fino a quando uno di questi, non ce l'ha fatta a sopportare *le grida della sua coscienza cattolica* ed ha reagito dicendo che non immaginava che si arrivasse a tale esplicita comunicazione.
“Certo, siamo fin troppo abituati ai semini che nascono dalla fecondazione del gamete con il polline come se fosse una lezione di botanica. I ragazzi a dieci anni hanno già avuto modo di vedere il corpo adulto nudo e anche scene espliciti dell'amplesso sul loro smartphone. Allora, dov'è lo scandalo?” si domandavano.
“Troppo spesso si è rinunciato a dire le cose giuste spinti da una morale del peccato davanti ad una realtà che propina ai giovani, sesso in tutte le salse. Anche il messaggio della televisione è talmente esplicito quanto volgare: si dicono le cose usando sottintesi

o facendo riferimenti al sesso senza spiegare, un messaggio chiaramente rivolto ai grandi (per l'audience) affinché i piccoli ne ricavino curiosità ma senza risposte. Allora *perchè non dire a parole quello che si comunica con le immagini e i sottintesi? Perchè non chiarire ai bambini una cosa che ci ha costretti, noi delle generazioni passate, a immaginare il peggio, a trovarci senza poter reagire davanti ad allusioni maliziose o abusi aperti? Cosa bisogna aspettare ancora affinché gli adulti, che sono la, la per farcela, espongano finalmente le loro coscienze.*

Spesso però sotto una apparenza di nobiltà e sanità di principi qualcuno sfrutta ciò che rimane ancora di questa inibizione culturale. Una per tutte è rappresentato dalla rivista cattolica Aleteia che in un articolo stigmatizza questi tentativi e li relega nella regione dell'inammissibile titolando: "Il pene entra nella vagina", l'assurda lezione di una maestra di quinta elementare". In questo caso la rivista non rinuncia a un titolo attraente e sensazionale, infatti, usa la frase "Il pene entra nella vagina" per attirare i lettori, mentre nella seconda parte critica l'iniziativa della scuola.

Da un'altra parte ho messo in evidenza la necessità e l'impellenza di chiarire ai bambini ciò che deve essere una educazione alla sessualità come elemento chiarificatore di tutto quanto la società esprime in termini di sesso e che si presenta comunque a lui in forme misteriose e nascoste. Il bambino fin da piccolo cioè due – tre anni fa tante domande sul sesso e la sessualità. Ebbene almeno bisogna saper rispondere a quelle domande in una forma che non mistifichi o sia inconcludente e inutile ma sapendo argomentare dentro un contesto che sia adatto a lui/lei sia per forma che di contenuti.

"Occorre in primo luogo che i genitori diventino più edotti, perciò, si devono informare poichè la sessualità del loro bambino è importante quanto l'intero suo stato di salute almeno quanto le vaccinazioni" osservavano gli insegnanti.

Uno studio condotto dalla parte della religione cattolica mette in luce le conseguenze dei sensi di colpa che inducono le scelte di persone cattoliche omosessuali. Lo studio si intitola "Religione e omosessualità: uno studio empirico sull'omofobia interiorizzata di persone omosessuali in funzione del grado di religiosità". Tengo a

riportare in particolare l'esito di una intervista condotta ad una persona che vive questa condizione.
Domanda: Come vivi il rapporto tra Fede e la identità sessuale?

Risposta: «Sarei un'ipocrita se dicessi che non è una cosa problematica, perché lo è di fatto. La posizione della Chiesa Cattolica bene o male la conoscono tutti, ufficialmente ti dicono: "si va bene se sei omosessuale. Non è un peccato essere in una condizione di omosessualità o di omoaffettività, purché tu non la eserciti; quindi, che tu non compia atti omosessuali". Però a me viene da chiedere "in che misura sono omosessuale?", non è che io mangio da omosessuale, lavoro da omosessuale, cammino da omosessuale – forse camminare un po' si (risata) – "ma in che cosa sono omosessuale se non nella mia vita affettiva e sessuale, appunto?". Quindi la questione è che Tu non mi stai chiedendo di rinunciare ad un atto, mi stai chiedendo di rinunciare ad una fetta veramente grossa della mia identità e questo è un problema».
Domanda: Come vivi il doverti riconciliare con la Chiesa per i tuoi atti omosessuali?
«La vivo male. È una cosa che vivo con grande conflitto perché da una parte lo trovo ingiusto, assurdo, proprio perché so quello che sento e non lo vivo come una perversione, ma come una cosa legata in modo armonioso a quella che è la mia personalità. Però nello stesso tempo io credo nella Chiesa e nel Vangelo e quindi il dubbio che forse hanno ragione Loro c'è sempre. Quindi è un grosso conflitto perché alla fine l'unica cosa che posso dire è "Signore se questa è davvero una cosa che tu non vuoi o che è sbagliata toglimela oppure accettami per come sono". In fondo nessuno a parte Gesù è in grado di amare in modo perfetto. Amo come posso, quindi questa è un po' la via d'uscita che mi do. Però senza ombra di dubbio è un grandissimo conflitto che sono costretta a vivere perché nella mia testa echeggiano un sacco di cose, di contraddizioni. Questa cosa mi toglie molta serenità.
Il problema grosso si presenterà il giorno in cui io dovessi avere una relazione. Sarà un problema allacciarsi ai Sacramenti, come lo è per i divorziati. Il peccato per eccellenza è la disobbedienza, dunque, malgrado io senta che in questa cosa non c'è giustizia, non mi farò giudice di quelle che sono le regole e preferirò rinunciare ad una

cosa che per me è fondamentale, come l'Eucarestia. Altrimenti potrei trovare un direttore spirituale, che si assumerebbe la responsabilità, ma questa è una cosa che non ho ancora affrontato e che forse sto un po' rimandando.
Comunque, spesso si chiede che problemi hai a vivere la tua religiosità con il fatto che sei omosessuale, a questo punto io rovescerei anche gli addendi: "che problemi hai tu a vivere nel mondo omosessuale da credente?" È molto difficile perché mi trovo a confrontarmi con persone che hanno una visione di relazione con l'altro che fa a pugni con quella che è la mia, e questo, per me, è molto lacerante.

Valutare la salute sessuale degli adolescenti

E' ancora difficile stabilire cosa sia salutare e cosa no della salute sessuale degli adolescenti. Questo è dovuto alle poche ricerche sull'argomento e alla poca attenzione sull'argomento.
Pensiamo che quando valutiamo cosa è giusto e cosa è sbagliato sarebbe meglio che lo facessimo lungo un continuum anzichè stabilirlo in modo dicotomico. Sarebbe bene valutarlo anche tenendo presente i vari contesti in cui i comportamenti sessuali avvengono. C'è infatti una certa differenza tra un 15 enne che ha un rapporto sessuale con una ragazza in un contesto familiare e dei pari soddisfacente e quello di un 15 enne che ha i genitori recentemente divorziati che ha chiuso con la sua famiglia e che fa uso di alcol.
Un importante indicatore della salute sessuale di un adolescente è il grado al quale un comportamento sessuale è al servizio dello sviluppo di un appropriato desiderio sessuale che si oppone ad
un primario desiderio non sessuale. A 16 anni un ragazzo gay di una comunità rurale che si cimenta con il sesso on line può essere abbastanza sano se ha usato questa opportunità per esplorare o esprimere la sua sessualità in altro modo. In contrasto, un 16 enne

che fa ricorso al sesso on line perchè annoiato in quanto ha pochi amici ed ha bisogno di sfuggire alla sua depressione viene letto in un altro modo.

Esplorare la propria identità attraverso il comportamento sessuale

Una buona salute sessuale con desideri positivi negli adolescenti consiste nell'esplorare la propria identità nel miglioramento della crescita personale senza ricorrere a situazioni rischiose del pericolo di conseguenze negative. Questa ricerca di un autentico e genuino senso del sè si manifesta in una molteplicità di modi, di circostanze che vanno dalla scelta dei vestiti alle modalità di socializzazione nel gruppo, all'esplorazione del personale orientamento sessuale.

I giovani possono provare a sperimentare molte identità di cui nessuna autentica. Questi esperimenti servono ad aiutarsi a conoscersi meglio.

Una buona salute sessuale degli adolescenti è viaggiare su internet, partecipare alle chat e imbattersi in situazioni sessuali che rappresentano una via giusta per trovare una propria identità. Questo è in contrasto con quanti adolescenti provano a trovare la personale identità in forme estreme di una certa pericolosità, auto distruttive, compensatorie per sensazioni estreme, cattive e disgreganti.

Questi ragazzi possono escludere la propria famiglia e cimentarsi in comportamenti sessuali ad alto rischio per accedere alla propria crescita. Possono consentire loro stessi di essere sessualmente abusati nelle relazioni da partner adulti abusanti in quanto ricevono da questi attenzione e ciò è meglio di niente. L'esplorazione della propria identità può anche portare a forme fantasticate che appaiono sicure di sè in modo da mascherare il sentimento di inadeguatezza di cui soffrono in modo da vivere una pseudo intimità con gli altri su internet. Piuttosto di affrontare il rischio di un fallimento nelle relazioni essi si rinchiudono in un mondo fantastico nel quale possono vedere loro stessi per quello che vorrebbero essere.

Gestire i sentimenti negativi

Gli adolescenti che si impegnano in esperienze di sani comportamenti sessuali riescono meglio a tollerare i sentimenti negativi che nascono senza usare i comportamenti sessuali come il modo principale di far fronte a questi sentimenti. Coinvolgendosi in relazioni sentimentali ed esperienze sessuali gratificanti essi esprimono vicinanza nei confronti di una persona apprendono cosa è giusto e cosa è sbagliato. La vicinanza in una relazione sentimentale serve ad imparare cosa può rappresentare l'altro nella propria vita. I giovani fanno fronte ai sentimenti di noia, di vuoto, solitudine e impotenza, che sono comuni in adolescenza una salutare consuetudine quella di cercare un supporto da un adulto, parlare con un amico, scrivere ad un giornale o fare esercizi.

I ragazzi che vivono la sessualità in modo problematico possono intraprendere comportamenti sessuali usando questi per aiutarsi durante gli stati negativi dell'umore. Questi giovani si sentono spesso sopraffatti dalle loro passioni in quanto si sentono meno in grado di lenire se stessi o uscire da uno stato di ansia intensa. Il comportamento sessuale e il piacere sessuale diventano il modo per sentirsi meglio al momento per scacciare i sentimenti di vuoto o torpore quando sentono che stanno per perdere il controllo.

Il disperato desiderio di liberazione ha la precedenza su ogni altro pensiero. Questo può manifestarsi in una sessualità fatta di scelte casuali o promisque o comunque forzate come un uso compulsivo della pornografia o alla masturbazione compulsiva. Per gli adolescenti con questo tipo di difficoltà internet può diventare il mezzo più adatto e seduttivo per i suoi messaggi seduttivi ed espliciti. La regolare masturbazione con materiale sessualmente esplicito su internet porta molto di frequente a rinforzare e perpetrare il comportamento disadattivo come il mezzo più semplice per affrontare il problema.

Lo sviluppo dei metodi più appropriati per le abilità sociali

Gli adolescenti sono impegnati nello sviluppo delle loro abilità sociali per la loro salute sessuale. Come avere degli amici, avere una fidanzata o un fidanzato, sapere gestire una buona comunicazione con loro, fare la corte alle ragazze e gestire i rapporti sentimentali, distinguere i fatti dalle illusioni, saper comunicare il desiderio sessuale come saper fare la corte alle ragazze o accettarla da parte di queste, decidere quando è giusto e quando è sbagliato avere il primo rapporto sessuale, essere in grado di comunicare con i propri genitori tali esigenze. Nelle varie eventualità il ragazzo e la ragazza devono possedere le giuste informazioni per difendersi da eventuali gravidanze indesiderate e dalle malattie sessualmente trasmesse.
I comportamenti più corretti includono di avere la capacità di parlare delle proprie intenzioni in riferimento al sesso e ai propri bisogni sessuali con amici ma anche con adulti di riferimento come genitore o insegnante e comunicare queste esigenze personali e private all'eventuale partner con un linguaggio appropriato e rispettoso.
Ragazzi meno consapevoli si trovano a dover negoziare le buone maniere con una ragazza, con il mondo delle amicizie e spesso sbagliano perchè non capiscono bene quello che vogliono veramente. Questi sono i ragazzi più ad alto rischio per l'uso compulsivo di internet in quanto da loro la possibilità dalla vita delle interazioni reali con gli altri. Internet fornisce anche un luogo ideale per ragazzi e bambini per imparare a dire no e rifiutare taluni inviti a cliccare su questo o quell'altra scelta. Recenti studi riportano che è più facile insegnare ai ragazzi tali comportamenti direttamente nella pratica comune su internet piuttosto che tra gli amici nella vita reale. (Longo, Brown e Orcutt).

Distinguere i fatti dalla finzione

Gli adolescenti consapevoli della loro vita sessuale sono in grado di ricercare le informazioni utili quando le ricercano e distinguere tra messaggio realistico e quello distorto circa la sessualità.

Il ragazzo che possiede un positivo senso del sè e che ha internalizzato un modello positivo di sè rispetto al sesso è in grado di cercare le informazioni più sicure e risce a distinguere le offerte realistiche da quelle distorte. E' in grado di regolare e controllare l'impatto con le nuove tecnologie usate in questo ambito. Ragazzi che hanno una ridotta competenza sessuale hanno avuto modelli meno positivi e meno realistici e non posseggono abbastanza sicurezza in sè per imparare a proteggersi. Sono più vulnerabili a credere giuste informazioni sbagliate e distorcono i messaggi dei media che si riferiscono, ad esempio, a come uomini e donne sono disponibili, cos'è una relazione sana, come ci si può sentire coinvolti sentimentalmente in una relazione sessuale, aree raramente affrontate nel materiale di sesso esplicito su internet.
Per i giovani che non posseggono strumenti sicuri per affrontare la loro sessualità e che facilmente distorcono le informazioni più sensibili internet può essere una guida decisiva da cui attingere le informazioni, su dettagli che non sono riusciti a chiarire con i genitori o in una classe scolastica o tra amici. Sono attualmente molti i siti che si rivolgono a questi giovani e tanti altri facilmente consultabili su ogni aspetto della sessualità umana.

Essere confermati dalla personale consapevolezza sul sesso

Adolescenti consapevoli della loro sessualità rimangono confermati quando provano sentimenti in quanto sperimentano la coerenza di questi con la loro scelta sessuale. Sfortunatamente, per le persone gay, lesbiche, bisessuali e transgender e i giovani che mostrano insicurezza circa la loro sessualità, questa è un compito molto difficile in quanto vivono in una società che guarda la loro condizione come una devianza, li stigmatizza e tende a renderli invisibili. Per questi giovani internet costituisce un luogo dove assieme ad altri della stessa opinione si impara ad apprendere dagli altri a risolvere i propri problemi ed essere accettati. Adolescenti con una sessualità non consapevole e non accettata esprimono con estremismo il loro conflitto interno per il desiderio represso

relativamente al loro orientamento sessuale. Nonchè all'odio che hanno internalizzato dal mondo intorno a loro. Questi giovani possono essere a rischio in quanto esposti ad adulti ai quali offrono il loro disperato desiderio di essere accettati, ricevere attenzioni ed uscire dall'isolamento e dall'invisibilità in cui si trovano.

A questi giovani possono essere di grande interesse ed utilità siti che si occupano della presa di coscienza e possono fornire eccellenti guide per orientarsi nel mondo del cybersex.

Disfunzione erettile cronica dovuta alla pornografia

La disfunzione erettile viene denominata più propriamente Disturbo maschile dell'erezione e impotenza ed è dovuta a varie cause. Riferendoci ad un disturbo acquisito e non presente fin dall'inizio lo descriveremo come tale andando a ricercare le ragioni che vengono attribuite alla porno dipendenza.
Ecco qui la definizione della disfunzione erettile: "Una consistente inabilità a raggiungere e a mantenere l'erezione sufficiente per soddisfare le relazioni sessuali".
Anche in questo caso ritengo utile per comprendere meglio riportare una testimonianza ricevuta via e-mail da un ragazzo.

“Siccome vengo da dieci anni da single privi di contatti con una donna ho sviluppato una dipendenza sessuale con masturbazione compulsiva, già dai 20 anni circa. Raramente fra l'adolescenza e ora sono stato più di un giorno senza masturbarmi. Spesso mi sembra di eiaculare in semi erezione.
Ho avuto un tentativo di rapporto sessuale con una ragazza, ma, oltre ad avere erezioni incostanti e non molto dure, ho subìto un afflosciamento totale appena la ragazza ha cercato di masturbarmi (non mi piace molto essere toccato in quel punto, perché c'è una zona molto delicata a causa della frenulotomia) e l'erezione non è più tornata. Per l'occasione mi ero anche astenuto dal masturbarmi per un giorno. Questa forma di impotenza si può spiegare solo con la masturbazione compulsiva, per cui penso che mi basterebbe stare

alcuni giorni a riposo per riprendermi. Devo anche aggiungere che vengo da un periodo di forte stress emotivo e depressione”.

Una volta problemi sessuali come questi non erano così frequenti nei ventenni mentre oggi si assiste a un aumento esponenziale di queste patologie. Sarà solo perché oggi se ne parla di più che sembrano aumentate oppure possiamo spiegarlo con la torrenziale abbondanza di video pornografia a disposizione dei ragazzi. Di certo può realmente avere un ruolo nella genesi di tali disturbi.

Risulta difficile recuperare statistiche su questo argomento. Gli studi condotti da Kinsey nel 1948 dicono che sotto i 20 anni meno dell' uno percento aveva disfunzione erettile. Mentre al di sotto dei 45 anni la percentuale saliva a tre e molti di questi casi dipendevano da ansia da prestazione.

Il Disturbo maschile dell'erezione acquisito è stato riportato nel 10 - 20 percento dei maschi sopra i quant’anni.

Già Freud dichiarò che il disturbo era presente nel 50% degli uomini che lui trattava per disturbi di natura sessuale (H.I.Kaplan,1994).

Vi sono degli adolescenti che soffrono di impotenza e questa non è affatto una cosa normale. Una cosa è far cilecca dovuta all'ansia da prestazione (cosa piuttosto comune e che si manifesta saltuariamente) un'altra è la disfunzione erettile cronica dovuta all'uso eccessivo di pornografia. Quando è così, l'erezione ritorna con l'eccitazione non appena si riesce a interrompere la dipendenza.

Possono essere lamentati leggeri mal di testa e mancanza di un buon riposo la notte. Il sintomo più evidente è la mancanza di desiderio una generica mancanza di libido. Non si ha la classica erezione la mattina e la persona può rimanere sconcertata dalla mancanza di desiderio e nessuna eccitazione.

Se osserviamo le cause di impotenza o disfunzione erettile notiamo come siano drammaticamente cambiate nel tempo.

Fino agli anni 70 il 90% delle cause di impotenza era ritenuto psicologico e solo il 10% derivante da causa organica. Si dava la colpa principalmente alla frigidità della partner. Oggi è esattamente il

contrario, il 10% è ritenuto psicologico mentre il 90% di origine organica.
Fattori psicologici come stress, sensi di colpa e ansia da prestazione costituiscono circa il 10% delle cause mentre il novanta percento viene considerato dipendere da problemi cardiocircolatori, diabete, invecchiamento e dall' abuso di bevande alcoliche. Sotto i 40 anni è raro che le cause possano essere biologiche.
Come si può notare la scienza richiede tempi più lunghi per adeguarsi alla realtà.
È risaputo che all'inizio il viagra veniva utilizzato come un farmaco contro la pressione alta. Solo in seguito, si è notato che aumentava a mantenere l'erezione.

Un sondaggio del Japan Times pubblicato il 14 gennaio 2011 ha messo in rilievo come il 36% degli adolescenti tra i 16 e i 19 anni non abbia alcun interesse nel far sesso. È noto che in Giappone dove il porno dilaga, il sado-maso è molto diffuso e rientra tra la normalità.
Una ricerca in Francia condotta nel 2008 ha svelato che il 20% dei giovani sono disinteressati al sesso. Se lo dicono addirittura i francesi c'è chiaramente qualcosa che non va.

I sintomi con cui la disfunzione erettile si manifesta sono i seguenti:

1. nessuna erezione spontanea (l'alzabandiera mattutino)
2. nessuna eccitazione di porno statico ma necessità di video sempre più estremi
3. ridotta sensibilità del pene
4. eiaculazione ritardata o impossibile con la partner
5. erezione lieve e non duratura alla penetrazione
6. riduzione sistematica degli effetti del viagra
7. impotenza anche quando si guarda porno estremo

Se il problema è così diffuso come mai si fa fatica ad ammettere e a riconoscere una correlazione tra la porno dipendenza e la disfunzione erettile?
Ecco di seguito una serie di motivi per cui

1. Occorrono anni di porno attività per diventare pornodipendenti e sviluppare una seria disfunzione erettile.
2. La disfunzione erettile a 16 - 17 anni può sopraggiungere in quanto si pratica la porno dipendenza dall'età di 12-13 anni.

3. Gli uomini non ammettono di soffrire di impotenza quindi non ne parlano tra loro e spesso negano disconoscendone la causa.
4. L'uso smodato e diffuso del viagra ha creato la credenza che l'impotenza cronica sia normale.
5. Fino ad oggi la disfunzione erettile era inesistente tra i ventenni e molto rara dopo i 40 anni.
6. I medici non sono consapevoli di come il porno online possa cambiare il cervello, sembra non siano aggiornati sulle novità del fenomeno.
7. Non esistono ancora ricerche pubblicate che dicono che c'è correlazione tra la porno dipendenza e la disfunzione erettile.

Il desiderio aumenta, la soddisfazione diminuisce

"Quali sono i possibili effetti collaterali della masturbazione compulsiva sia fisiologici che psicologici?
Penso di soffrire da qualche mese di questa patologia e ho notato che dopo la pratica ho un fortissimo calo del desiderio sessuale, unito ad un senso di apatia e scarso interesse verso le donne (sento la mia libido ridotta al minimo e penso anche di non attrarre sessualmente). Inoltre, le mie erezioni mi sembrano essere meno potenti e rigide e ho notato un ingrossamento della vena dorsale. La masturbazione compulsiva può portare a disfunzioni ormonali e ad una minore sensibilità dei muscoli del pene o addirittura ad un indebolimento? (in pratica è come se lo sentissi più flaccido).
Quali sono le possibili soluzioni? L'astinenza è un rimedio efficace? Premetto che prima mi masturbavo frequentemente ma da qualche mese, da quando mi ha lasciato la ragazza, ha assunto caratteristiche di compulsività".

In questa breve comunicazione mi rivolgo al lettore in forma diretta.
Stai davanti al computer a stropicciarti il pene fino a tardi mentre scorrono migliaia di immagini di donne nude e in tutte le pose. Ti senti immerso totalmente in quel mondo. Ebbene quello non è il tuo mondo. Quel mondo è un mondo immaginario fatto di persone che lavorano, donne e uomini che hanno interessi, affetti e bisogni del mondo reale, di problemi quotidiani di fare la spesa, di gestire gli

affetti, di programmare le vacanze, di come affrontare gli svariati problemi di salute ed economici.
Il tuo mondo è ben più squallido e misero.
Le persone che si trovano nelle immagini davanti a te sono attori che stanno interpretando un ruolo. Le donne che si lasciano penetrare in mille modi e gemono e urlano dal piacere recitano un finto piacere.
Quantunque tu sia alla ricerca di donne che fanno sul serio scopri che è una enorme finzione scenica architettata per te in quanto tu sei una parte infinitesima ma importante del grandissimo business che si sta perpetrando ai tuoi danni.
Quando pensi di avere trovato il meglio è quello il posto in cui si commettono mille nefandezze alle quali quando stai lucido non sogneresti mai di farne parte o di approvarle. Proveresti sentimenti di ribrezzo, di pena o di schifo.
So che in questo momento ti stai vergognando ma questo è il minimo per incominciare a pensare che forse ne vale la pena. Vale la pena incominciare a fare qualche sacrificio per riparare il danno che hai combinato alla tua famiglia che hai trascurato, a tua moglie, alla tua compagna che ti vorrebbe accanto a lei a godere e a gioire. Perchè tu sai anche che per tua moglie o la tua compagna l'amore è quello tenero e vero che affiora dai vostri corpi e dai vostri sentimenti.
L'amore, anche quello che si fa a letto, ha bisogno di piccole cose e le donne generalmente hanno bisogno di piccole cose per eccitarsi. In primo luogo, hanno bisogno che il loro compagno le guardi con tenerezza e passione; hanno bisogno di parole dette con dolcezza e sussurri all'orecchio.
Lo sapevi che un sussurro all'orecchio di una donna seduce più di un pene turgido in erezione? Molte donne si aspettano baci, carezze ed effusioni appassionate ma non le ricevono perchè i loro uomini stanno lì, da soli a masturbarsi. A logorarsi e a perdere tempo ed energie che potrebbero dedicare a loro per l'armonia familiare.
Anche i tuoi figli, se hai ragazzi in casa, potrebbero ricevere da te un buon esempio, ma proprio tu che glielo dovresti dare sei assente, chiuso dentro a fare peggio che niente, rovinarti come hai fatto fino ad ora.
Basta ora.

Dici basta e preparati a incominciare un nuovo giorno che sarà l'inizio del cambiamento, l'inizio di una nuova vita.
Non prendere a pretesto il fatto che la tua donna ti sia contro in questo periodo. Sai bene che lei intuisce quello che stai facendo e prende la tua disaffezione per un rifiuto. Poichè poi, in definitiva di questo si tratta: stai rifiutando tua moglie. Stai rifiutando la tua donna che non ha nessuna colpa se non quella di aspettarsi da te quello che qualsiasi donna si aspetterebbe dal proprio uomo, che le si avvicini e le sussurri qualcosa.

SECONDA PARTE

Organizzare e favorire il cambiamento

Questo libro non sostituisce le normali attività che le persone scelgono per affrontare la loro pornodipendenza. Contribuisce però, assieme ad una gamma di attività scelte da ciascuno, a informare, motivare, orientare e gestire le scelte personali e a raggiungere nuove convinzioni e nuovi traguardi una volta programmati.

La presa di coscienza è il primo atto che dà l'avvio alla decisione di cambiare e la conseguenza più importante è la consapevolezza di avere un problema.

Ciascuno si trova ad un diverso punto del percorso che porta al cambiamento.

Quello che si prova prima del cambiamento in questi casi è un profondo senso di distacco dalla realtà come conseguenza della espropriazione che la dipendenza attua nei confronti delle normali attività vitali.

La percezione del problema si può presentare come di un inquilino che abbiamo fatto entrare in casa e che ne ha preso possesso. Non sappiamo spiegarci come abbia fatto ma è diventato lui il padrone e fa tutto quello che gli pare incluso insozzarla e distruggerla.

Come le dipendenze da sostanze

Numerose implicazioni investono il mondo del pornodipendente. Una di queste è considerare la dipendenza sessuale alla stregua delle dipendenze da sostanze.

Fino ad ora l'aspetto della cura è stato preso in considerazione ma solo a margine dell'attenzione rivolta alle dipendenze da sostanze. Ciò non impedisce di considerare la dipendenza sessuale da Internet come un problema con aspetti multiformi.

La cybersexual addiction o la cyberporn addiction, sono concetti sempre più conosciuti oltre che dai professionisti della salute mentale, anche dal pubblico più ampio a mano a mano che internet trova sempre più utilizzatori.
All'interno di questo ampio territorio popolato da persone apparentemente normali, troppi ragazzi, molti uomini e anche diverse donne vivono la dipendenza sessuale come una malattia, ovvero un gesto del quale non riescono a farne a meno anche quando non ne possono più. Allo stesso modo vivono la consapevolezza di aver perso tempo, di aver rinunciato in questo modo a relazioni reali, il tutto accompagnato da profondi e deleteri sensi di colpa. Per questo si ripromettono ogni volta di non farlo più.
Gli interrogativi più frequentemente posti a proposito dello sviluppo della dipendenza dal porno sono sia le condizioni che la determinano e ne consentono lo sviluppo che quelle personali che ne favoriscono l'attecchimento e quali possono essere i metodi di cura che ne possono determinare la risoluzione.

Saranno questi i temi su cui ci soffermeremo nel prosieguo del libro.
Liberarsi dalla porno dipendenza non è facile e coloro che ci sono riusciti non sono facilmente reperibili.
Di sicuro una persona che decide di smettere è arrivato a questa determinazione dopo anni e anni di dolorosa solitudine e angoscianti frustrazioni. Dal momento in cui si decide di iniziare c’è bisogno di molte conoscenze sull’argomento ma soprattutto, di contattare la propria parte debole e incominciare con essa un dialogo.
Per aiutarsi c’è bisogno, inoltre, di una rete di appoggio. Talvolta la persona sarà in grado di trovare un valido e congruo appoggio facendo ricorso ad un gruppo di auto-aiuto, anche attraverso una chat. Di certo c'è bisogno di confrontarsi con esperienze simili e conoscere i principali meccanismi che hanno innescato la dipendenza a partire dalla semplice intuizione personale.
Nella genesi e nello sviluppo della dipendenza sessuale si confrontano diverse teorie da cui trarre riferimenti per il raggiungimento dell’obiettivo.

La legge dello sforzo convertito di Boudouin

Una di queste è la cosiddetta Legge dello sforzo convertito di Charles Boudouin dell'università di Ginevra.
Essa afferma che *quando una idea si è impadronita della vostra mente al punto da farne sprigionare una suggestione, tutti gli sforzi coscienti fatti per resistere a questa suggestione non servono che a rafforzarla*.
"Non ho abbastanza volontà"; "Non riesci a smettere per mancanza di volontà"; "…È più forte di me". Sono queste le giustificazioni che trovano coloro che provano a fare ricorso alla volontà ma che l'apparenza fa sembrare una questione unicamente di volontà. Nella loro esperienza è prevalsa l'idea che è solo questione di volontà. Perciò il pensiero di non riuscire è sempre presente in loro e questa idea è all'origine del loro fallimento. E quali sono queste forze avverse se non la vocina che persiste a suggerirci che falliremo nel nostro intento?
Allora, si domanda Couè:
„E se la volontà, questa logica di cui spesso siamo così fieri cedesse il passo all'immaginazione?
Supponiamo di porre sul suolo un'asse lunga dieci metri e larga venticinque centimetri: tutti noi siamo capaci di percorrerla da un capo all'altro senza mettere il piede fuori di essa.
Ora supponiamo che l'asse sia posta all'altezza delle torri di una cattedrale: Siamo capaci di avanzare di un solo metro? O forse fatti due passi inizieremmo a tremare e, malgrado tutti gli sforzi della volontà, cadiamo? O ci fermiamo bloccati?
Perché non cadiamo se l'asse è posta sul suolo e perché cadiamo quando è sollevata?
Forse perché nel primo caso ci immaginiamo che sia semplice percorrerla tutta, mentre nel secondo immaginiamo di non potercela fare, bloccati dalla nuova visione del vuoto?
Per quanto la nostra volontà di avanzare sia forte, se immaginiamo di non potercela fare, saremo nell'impossibilità assoluta di farlo. Se

alcuni di noi sono capaci di compiere quest'azione è perché immaginano di poterla compiere.
Mai successo di seguire una dieta e davanti ad un gelato cedere? Non ho potuto trattenermi… era più forte di me (anche di fumatori che vorrebbero smettere di fumare, ma sono incapaci di questa rinuncia, malgrado la loro presunta forza di volontà).

Lo psicoanalista Charles Baudouin definisce questo comportamento attraverso la *Legge dello sforzo convertito*:
ogni volta che immaginazione e volontà entrano in conflitto, immancabilmente l'immaginazione ha la meglio sulla volontà'.

Contrariamente al senso comune, NON è la volontà che mette in moto il cambiamento, ma la nostra immaginazione. E quando volontà e immaginazione sono in disaccordo dentro di noi, prevale l'immaginazione.

Noi crediamo di compiere liberamente ogni nostra azione… e se fosse la nostra immaginazione a tenere i fili del nostro comportamento?
Un esempio? Cosa diciamo ad un bambino che sta iniziando ad andare in bicicletta? 🚴Con quale visione lo aiutiamo?
"attento che cadi"o con "bravo, mantieni l'equilibrio"?

Quale delle due aiuterà di più il bambino al suo successo?
Il linguaggio è il risultato della nostra immaginazione.
Ma come possiamo guidare la nostra immaginazione? Come possiamo allenare la nostra mente a immagini di successo? A pensieri che creano comportamenti di successo?
Basta avere i pensieri o possiamo anche allenarli, come fossimo in palestra, anche per i momenti più bui?
Tutti i giorni, da quando siamo al mondo, inconsciamente rispondiamo a stimoli… ora 'basta' apprendere come coscientemente creare visioni positive. Basta educare la nostra mente a visioni vincenti come Emile Couè suggeriva: per ottenere una cosa devi innanzitutto immaginarla nella tua mente per poi renderla reale.
Non si tratta di volere una cosa ma di immaginarla.
"Non la volontà bensì l'immaginazione è la prima delle facoltà umane". (Emile Coué).

Ho riportato questa legge psicologica perchè la persona che intende combattere la sua dipendenza non faccia esclusivamente perno sulla sua parte cosciente e razionale ma si sforzi di cercare dentro di sé anche sensazioni e condotte che pur risultando inspiegabili riescono a farlo cambiare.
Parlando di comportamento umano dobbiamo tenere presente che ogni persona ha un suo vissuto di rapporti interpersonali, una storia, una età anagrafica che ha determinato tutto questo in periodi diversi.
Il discorso si fa ampio entrando in gioco la libertà di ciascuno o le limitazioni a tale libertà dovuta a condizioni esterne o a legami e costrizioni interiori/psicologiche.
Con questo intendo affermare che, anche se viviamo problemi simili le risposte possono essere diverse sia perché i problemi non sono esattamente identici, sia perché il percorso personale si snoda in una storia personale originale, diversa dalle altre. Ma
ciò non esclude che ci siano punti di contatto, similitudini, a volte anche comportamenti nei quali il soggetto viene a identificarsi.
Altre volte succede semplicemente che non si posseggono i mezzi adeguati a capire, oppure si è talmente scoraggiati nelle proprie possibilità che si aspetta delle risposte chiare e precise, magari un vademecum a cui affidarsi senza ulteriori sforzi. Il cambiamento invece, proprio in questi casi richiede riflessione, pazienza, atteggiamento positivo, informazioni e tentativi malriusciti (ricadute).
Nessuno ha una risposta pronta e un metodo di sicuro successo, sarebbe una bugia. Più modestamente si richiede oltre alla temperanza, alla forza interiore e alla resilienza, una disposizione ad apprendere e una apertura al cambiamento.
Facendo di nuovo riferimento a Gavrieli il quale afferma che a volte bisogna creare una condizione dentro e fuori di noi che permetta alla parte sana del nostro cervello di contrastare e non accettare la richiesta di porno-emozioni che la parte malata continua a fare per tutta la vita.
Il percorso di Gavrieli ha incluso forti elementi ideologici. Egli così si esprime.

“Ho smesso di guardare il porno per due ragioni essenzialmente: la prima è che i porno hanno portato una tale rabbia e violenza nelle mie fantasie private che all'inizio, cioè prima che iniziassi, non

c'erano. E non le volevo più nella mia vita. Quello non ero io e ho deciso di porvi fine. Facile a dirsi... Ma l'ho capito più tardi. La seconda ragione è che mi sono accorto che già solo guardare porno contribuiva a rinforzare la domanda di prostituzione filmata perchè il porno è in realtà questo: prostituzione filmata. Porno significa prostituta e grafia documentazione e la prostituzione non è mai stata il sogno d'infanzia di nessuno".

In effetti, l'eccessivo comportamento sessuale in internet ovvero, la sex addiction, sembra agire allo stesso modo
dell'alcolismo in quanto l'esperienza è alterata dall'umore. In accordo con questo concetto, l'esperienza di addiction è caratterizzata da un eccessivo consumo, preoccupazione, ritualizzazione per l'accresciuta esperienza cognitiva e per l'attesa e la preparazione per la prossima attività sessuale. Prevale in questi casi il sentimento che la ricerca spasmodica ha creato nel corso delle innumerevoli volte che si è verificato. Il piacere, che viene cercato ogni volta è sempre arrivato, continuamente e sistematicamente.

Provate a immaginare qualcosa di più importante del piacere
ottenuto a quel modo. Provate a immaginare più e più volte, cioè, ogni volta che iniziate una porno seduta che potrebbe concludersi diversamente.

Il comportamento fuori controllo dove il sesso è l'aspetto più importante della vita; la vergogna e la disperazione che sopraggiungono dopo l'evento sessuale che reputate negativo e inquietante si ripetono senza fine

Cosa si può fare nell' immediato?

Per prima cosa sarebbe necessario smettere del tutto di fare uso di pornografia e di masturbarsi. Accettare totalmente e con pazienza che per qualche tempo la libido sarà come morta, confidando che, se non sono in corso patologie di altra natura, essa ritornerà. Questo periodo di pace vi permetterà di avere un picco di dopamina solamente nel momento giusto, cioè quando dopo qualche tempo di porno-internet-astinenza vi ritroverete desiderosi sotto le coperte con la vostra ragazza o moglie vedrete che l'impotenza scomparirà!

Può essere necessario l'aiuto specialistico?

Sì, per vari motivi.

Per prima cosa perchè il medico deve capire se l'impotenza è causata da danni organici che devono essere curati con terapie mediche o chirurgiche specifiche. L'aiuto del medico è anche necessario quando, come avviene spessissimo, l'abitudine di masturbarsi con l'aiuto di video-pornografia è radicata fino al punto da costituire una vera e propria dipendenza, può essere difficile all'inizio rinunciarvi completamente.

Ricordiamo ancora una volta che il meccanismo cerebrale implicato è lo stesso delle dipendenze da sostanze e, come tutti i comportamenti compulsivi basati sul piacere, può resistere energicamente prima di essere spezzato. A questa regola vi sono eccezioni di cui vorrei parlarvi subito.

Per quanto riguarda la dipendenza da sostanze il comportamento di dipendenza appare il risultato di interazioni genetiche, di sviluppo e ambientali, che agiscono in modo diverso su ciascuna delle regioni cerebrali coinvolte, contribuendo al "saldo netto" tra fattori adattivi o disadattivi.

In alcuni studi e ricerche compiuti su fratelli di persone con dipendenze da sostanze e non dipendenti si è visto che condividono varie caratteristiche di vulnerabilità. Nei fratelli non dipendenti altre caratteristiche sono simili a quelle dei controlli per quanto riguarda l'equilibrio complessivo tra fattori di rischio e fattori protettivi. Il bilanciamento tra questi fattori determina se un individuo sarà in grado di bloccare un impulso inappropriato.
Si ritiene che alcune forme di tossicodipendenza si sviluppino attraverso l'acquisizione e il controllo di abitudini disadattive.
Sul giornale The Independent Johann Hari, giornalista scientifico, ha scritto un articolo nel 2015 dal titolo “La più probabile causa della dipendenza è stata scoperta ma non è ciò che credete”.
Sono ormai passati cent'anni da quando le droghe sono state proibite per la prima volta - e nel corso di questo lungo secolo di guerra alla droga, i nostri insegnanti e i governi ci hanno raccontato una storia sulla dipendenza. Una storia tanto radicata nelle nostre menti che la diamo per assodata. Pare ovvia. Sembra palesemente vera. Lo credevo anch'io, fino a quando tre anni e mezzo fa non mi sono imbarcato in un viaggio di 30mila miglia per lavorare al mio nuovo libro, Chasing The Scream: The First And Last Days of the War on Drugs, alla scoperta di ciò che c'è veramente dietro alla guerra alla droga. Ciò che ho imparato lungo la mia strada è che quasi tutto ciò che c'è stato raccontato sulla dipendenza è sbagliato - e che di storia ne esiste un'altra, molto diversa, che aspetta ancora d'esser raccontata, se solo saremo disposti ad ascoltarla.
Se faremo nostra questa nuova storia ci toccherà cambiare non solo la guerra alla droga. Dovremo cambiare noi stessi.
Mi sono spesso domandato cos'è che porta la gente all’ossessione come da una droga, o a un determinato comportamento, da non riuscire più a fermarsi.
Come si può fare per aiutare queste persone a tornare liberi?

L‘ educazione sessuale e sentimentale

Volete davvero lasciare che sia la pornografia l'unico mezzo per conoscere il sesso e la sessualità?[* *Scusate se ripeto*].
Oggi internet è immediato e i ragazzi, che sono molto curiosi, cercano immagini e filmati di donne e uomini in posizioni "scandalose", come si diceva un tempo. La conoscenza del sesso attraverso internet non è educativa e i nostri ragazzi sono a rischio. A rischio di cosa ?
La questione è molto importante poichè è la cattiva fruizione di internet che conduce molti ad assumere un comportamento scorretto, diseducativo e sempre più spesso patologico nella costruzione della propria identità sessuale, nella libera e consapevole espressione dei propri sentimenti e scelte sessuali.
Si, talmente patologico che è addirittura Rocco Siffridi, il re del porno italiano, ad assumere una posizione netta contro l'uso che si lascia fare ai giovani di quelle immagini.
Molti uomini adulti che hanno scoperto a 12-13 anni, nel segreto delle loro stanzette a godere di immagini sessuali su internet, ne sono rimasti avvinghiati e ora ne sono rimasti schiavizzati e trascorrono anche 7-8 ore al giorno in quella posizione come fossero drogati, invece di fare le normali attività che vorrebbero e dovrebbero per il loro bene.
Il coinvolgimento è talmente forte che la compulsione a masturbarsi assume il carattere di dipendenza psicologica che conduce a vere e proprie crisi di identità e depressive.
Non è nostra intenzione fare una crociata contro la diffusione della pornografia (sarebbe inutile e perdente) ma vorremmo che
i nostri giovani potessero disporre consapevolmente dei mezzi per

difendersene o, anche, evitare che le immagini forti facilmente visibili sui loro smartphone possano traumatizzarli. Perchè quelle immagini possono essere talmente pericolose da creare quello che in psicologia viene denominato "freezing", un irrigidimento con la perdita della condizione di riconoscimento della realtà e, quindi un

facilissimo assoggettamento alle eventuali richieste al coinvolgimento vero e proprio, come avviene nell'abuso.
Vorremmo che la scuola si rendesse con i suoi insegnanti e i suoi mezzi, l'interlocutore principale nei confronti della famiglia per una fruizione controllata e veritiera della sessualità trasmessa dai media e da internet. Nella misura in cui si mettesse in grado di svelarne il messaggio distorto e utilitaristico. La predisposizione di un "filtro" in grado di decodificare le immagini che un tempo erano classificate "*per solo adulti"*.
Per incominciare dobbiamo esaminare come nasce e si costruisce la sessualità di una bambina o di un bambino. Siamo tutti d'accordo che è l'ambiente familiare e le persone che si frequentano a dettare al bambino e alla bambina l'agenda di cosa penserà e quali comportamenti avrà a partire da 11 anni e per tutta la vita.
Ma c'è un aspetto dell'esperienza che ti stronca: la sessualizzazione troppo precoce in seguito al contatto con la pornografia o a condizioni troppo spinte in famiglia. Inavvertitamente l'immagine di sè cambia, nel senso di condizionarti ad un atteggiamento sessuale obbligato per essere visti o sentirsi semplicemente sexy come spesso accade anche attraverso i condizionamenti dei media. E pensare che sempre più spesso sono le famiglie che spingono le bambine ad una visione sempre più adultizzata di se stesse, influenzate dal messaggio distorto e accattivante di una certa televisione.

Alberto Pellay ha scritto un libro su questo argomento dalla parte delle ragazze, "Girl R-evolution". Di seguito vi propongo un

colloquio riportato nel suo libro.
Si tratta di un breve colloquio tra il padre e la figlia dodicenne.
<Papà, a scuola tutti parlano di sesso>.
<Mi sembra più che naturale, Alice, sei alle medie, tu e i tuoi compagni siete in piena tempesta ormonale. Gli ormoni danno alla testa e molti non fanno altro che pensare al sesso. E quindi ne parlano. Anche tu ci pensi spesso?>.

<Boh… qualche volta. Mi vengono in mente un sacco di dubbi e di domande. Mi sembra che tutti sappiano già tutto, facciano già tutto. Mentre io niente. Quando sento questi discorsi provo vergogna>.
<In che senso vergogna Alice? La sessualità è una cosa naturale, appartiene alla nostra vita. L’ultima sensazione che dobbiamo provare è la vergogna>.
< papà ma li dovresti sentire, dicono certe cose!>
<Tipo?>
<No, non te le posso dire, papà. Mi vergogno troppo>.
<Alice, sono un medico e pure uno psicoterapeuta: le persone con me parlano di tutto. Da mattina a sera ascolto i segreti più intimi dei miei pazienti. Per cui io non mi spavento di nulla: puoi dirmi quello che vuoi in tutta tranquillità>.
<No papà, preferisco di no. Però ci sono due mie compagne che vanno in giro a dire che l’hanno già fatto>.
<Hanno già fatto cosa?>
<L’amore con un ragazzo>
<Alice, magari lo dicono solo per farsi notare. A dodici anni si è ancora molto piccole. Non consiglierei a nessuno di avere un rapporto sessuale così presto>.
<Anch’io la penso così. Però quando lo dico, alcuni mi rispondono che sono una sfigata. Che diventerò una suora. Ma papà, secondo te, a che età è giusto cominciare a fare l’amore con un’altra persona?>

<Secondo te c’è un età giusta? Cioè, fare l’amore è come guidare l’automobile? Si compiono i diciotto anni, si prende la patente e si va?>
<No, non penso proprio. Perchè per fare l’amore tu devi avere qualcuno che ti vuole bene. Se non ce l’hai come fai a farlo?>
<Appunto. Ti ricordi l’anno scorso al mare? Quando un ragazzo ti aveva detto che ti amava? Paolo mi pare si chiamasse…>
<Si, mi ricordo>.
<E tu ci avresti fatto l’amore con questo?>

<Ma sei matto? Nemmeno per sogno. Lui aveva tredici anni, io undici>
<E se lo avessi incontrato a quindici anni?>
<Non lo so. Dipende da tante cose. Magari lui mi dice così, ma solo perchè voleva avere una ragazza mentre era in vacanza. Poi tornava a casa sua, si dimenticava di me e si metteva insieme a un'altra>
<Vedi? non c'è un'età giusta e un'età sbagliata. Sono tanti altri gli aspetti per cui due decidono di fare l'amore. Ci deve essere il sentimento, prima di tutto, ma anche responsabilità, rispetto, tenerezza, condivisione, conoscenza di sè, conoscenza dell'altro, aver parlato con il ginecologo o con l'andrologo per i maschi, essersi preoccupati di prevenire le malattie a trasmissione sessuale e le gravidanze indesiderate>
<Aspetta. ma se uno pensa a tutte queste cose, la sua prima volta sarà a cento anni!>
<Magari non a cento, ma nemmeno a dodici, come raccontano le tue amiche. Lo sai che secondo le statistiche la maggioranza dei ragazzi di sedici anni non ha ancora avuto un rapporto sessuale?>
<Davvero? Io pensavo che a sedici anni lo avessero già fatto tutti>
<Invece no. Magari tantissimi sedicenni vanno in giro a dire di si, solo per sembrare più grandi, ma poi la verità è tutt'altra. Forse è quello che fanno anche le tue compagna.>

<Anche secondo me sono due bugiarde. Dicono un sacco di cose per farsi vedere dai ragazzi, e nemmeno sanno che i ragazzi le chiamano in modi molto offensivi.>
<Tipo?>
<No, non te li posso dire. Secondo me ti verrebbe un infarto>
<A me verrebbe un infarto se fossi tu quella che va in giro a raccontare cose del genere a dodici anni. Se lo venissi a sapere credo proprio che ci rimmarrei male>.
<Tranquillo papà, fino ad oggi io sono andata a letto solo con uno>.
<Eh?>

<Il mio orsacchiotto. Quando ero bambina non riuscivo ad addormentarmi se non ce lo avevo accanto a me sul cuscino, ti ricordi? E anche adesso, di tanto in tanto, prima di chiudere gli occhi me lo guardo lì sulla mensola e mi piacerebbe appoggiarlo sul cuscino>.
<Ecco, Alice, se puoi, fai in modo di andare a letto col tuo orsacchiotto ancora per un bel pò>
<Uffa, papà: tu mi vuoi far rimanere una bambina. E' meglio che di queste cose, d'ora in avanti, ne parlo solo con la mamma>.
Wikipedia riporta la seguente definizione di dipendenza dalla pornografia:"*La dipendenza dalla pornografia (in alcuni casi pornodipendenza) è una forma di compulsione caratterizzata da un abuso di visione di pornografia con o senza masturbazione, che comporta una diminuzione della qualità della propria vita personale o familiare. Al pari della masturbazione compulsiva con o senza pornografia, fa parte della più ampia dipendenza sessuale".*

Se hai il problema non puoi dirlo a nessuno. In una intervista su 50 uomini nessuno lo ha ammesso. La maggior parte di noi detesterebbe pensare di se stesso come a un pornodipendente o anche solo come a un consumatore abituale di materiale porno. Intanto c'è chi ne fa un usa regolare. Persone come te e me. Gente

*normale come il tuo meccanico o il tuo dottore. Non c'è nessuna differenza tra loro e nei casi esaminati. L'aspetto comune a tutte le persone intervistate è che esse sono devastate dal potere distruttivo della pornografia. Qualcosa che ti rimane dentro come un potere dispotico e ingannatore". (*The porn trap di W. Maltz e L. Maltz).
Le richieste di aiuto sono tantissime. Eccone alcune:

1. Salve, ho 18 anni e mi chiamo Paolo. Sto con una ragazza con cui ho una vita sentimentale, serena, faccio sesso serenamente ma quando ho tempo libero mi piace scaricare video porno. Ma non ne scarico molti, anche perchè poi li conservo su Cd e quindi poi li vado a rivedere quando ne ho voglia. Del tipo questa settimana ne ho scaricato uno, la prossima niente, poi magari la prossima altri due. Secondo voi sono malato, ed inoltre quali sono i criteri per capirlo?"

2. Sono Michele e ho 20 anni. Mi masturbo da quando ho 9 anni, e ho avuto il primo contatto con la pornografia un anno dopo. Allora la cosa era limitata a delle immagini soft. Le cose cambiarono all'età di 14 anni, quando guardai un video porno per la prima volta: la visione del video mi traumatizzò, ma dopo una settimana riprovai, e iniziai pian piano a sostituire le immagini con i video. La cosa mi sembrava normalissima, nessuno mi aveva mai parlato dei problemi legati al porno, né in famiglia né a scuola, così continuai ad usufruire della pornografia per gli anni successivi con una media di una "seduta" al giorno. Non mi rendevo assolutamente conto di essere diventato dipendente, e con il tempo i miei gusti peggiorarono notevolmente, cercando e guardando materiale sempre più spinto e perverso, fino ad arrivare ad eccitarmi con strane parafilie e anche video di transessuali.
3. Mi chiamo Giovanni, ho visto il mio primo porno all'età di 6 anni circa e da quel momento non ho più smesso. Mio padre era pornodipendente e non escludo che abbia ereditato da suo padre cioè mio nonno questa sbagliata visione del sesso. Ora ho 31 anni

4. ed ho raggiunto la consapevolezza che è un problema da affrontare il prima possibile.
5. Ho problemi di sessualità, non sono spontaneo con le donne. Ho bisogno di stimolanti e farmaci per sentirmi sicuro in un rapporto con una donna. Credo siano tutte problematiche legate ad anni ed

anni di pornodipendenza. Le chiedo di aiutarmi

6. Ho conosciuto un ragazzo davvero in gamba, intelligente, colto e con un'ottima carriera lavorativa ... ma con grosse difficoltà nella gestione dei sentimenti.

Ogni volta che sente barcollare il suo lucido controllo nella relazione con una donna, scappa.

Negli ultimi due anni ha iniziato a rifugiarsi nelle chat. Dapprima è stato un discorso puramente di scambio intellettivo, conosceva gente

e basta. Poi ha iniziato ad usare la chat per conoscere dal vivo ragazze e per portarle a letto.

7. Ho 35 anni,convivo e sto con la stessa ragazza da una vita,ben 15 anni. La trovo ancora attraente e le voglio molto bene. Nel corso di questi 15 anni è passata sopra a 3 tradimenti (che io le ho confessato) e ultimamente le ho accennato anche questo problema. Lei mi ama e cerca di starmi vicina ma non credo che si renda conto della gravità del fatto che io sono come un drogato di porno e sesso. Ogni volta mi dico che è l'ultima, o meglio, mi dicevo perchè ora sò che non sarà così.
8. Mi chiamo Francesco ho 34 anni e ho un problema, credo di essere un dipendente sessuale. Non solo pornodipendente ma sesso dipendente. Come pornodipendente mi masturbo davanti al computer su siti di scambio di coppia o con amiche. A questo unisco una frequentazione di club privè accompagnando amiche, feste per scambisti, incontri con coppie. Sono arrivato a non fare altro durante la giornata. Ero uno studente brillante (molto) ma da tempo non riesco più a fare niente.
9. Vivo su di me, da anni ed anni, questa dipendenza, che credo sia dovuta alla mia mancata educazione sessuale, alle mie paure di

10. quando ero piccolo, ai genitori sessuofobi che non mi hanno neppure insegnato a lavarmi il pisellino, che involontariamanete hanno fatto di tutto per togliermi la sicurezza in mè stesso.
11. Mi chiamo Salvatore, ho 35 anni e da quando ho scoperto la masturbazione all'età di 12 anni ne ho fatto un uso compulsivo sempre crescente fino ad arrivare a 3/4 volte al giorno. All'età di 20 anni ho poi scoperto i video porno su internet e da là è iniziata la mia ossessione irrefrenabile verso quel mondo cercando sempre più qualcosa di trasgressivo che mi eccitasse

sempre di più perdendo completamente il contatto con la realtà.

12. A causa di questa "malattia" da sex-addicted io non ho reale desiderio di una donna se non dal punto di vista "perverso"

del sesso. Questo rende tutto davvero complicato, perché pur avendo avuto la possibilità di migliorare e rifarmi una vita con una parvenza di felicità, non ho avuto la lucidità di capire che la mia malattia mi condiziona perchè mi fa sentire diverso, non sano.

13. Come Le ho già scritto, quando sono in difficoltà, e lo sono perché sono "emigrato" dalla Campania, per trovare lavoro a Milano, mi sento di morire e ricorro alle spiacevoli pratiche di porno-masturbazione, che mi devastano psicologicamente e mi tolgono la speranza di un miglioramento. Sono stato lasciato da mia moglie e, nei momenti di solitudine, che ora sono sempre più frequenti, penso a tutti i miei fallimenti e, soprattutto, all'incapacità, ormai, di avere una vita normale.

14. Ho 45 anni, ho un bambino ed una figlia di 11 anni. Sono stato attratto dalla pornografia sin dai primi anni della mia giovinezza, ne facevo uso in modo discontinuo, a volte compulsivo; delle volte, invece, volevo solo andare a cercare qualche nuovo porno. Questi casi erano infrequenti (circa una volta al mese) e non tali da sentirmi troppo disturbato.
Io avevo nascosto a mia moglie questa mia abitudine alla pornografia, perché sapevo che lei era molto contraria a tutto

15. questo. Con l’avvento di internet, poi, le cose sono cambiate. Ora era disponibile una grande quantità di pornografia gratuita, al solo costo di una entrata in internet. Poiché non lo volevo usare da casa, lo usavo dal lavoro. Ho un ufficio privato ed una connessione veloce. Passavo sempre più tempo cercando porno. Ma questo porno non era abbastanza; dovevo cercare del nuovo porno. Alla fine ci dedicavo parecchie ore al giorno. Mi resi conto che avevo bisogno di aiuto.

16. Sono una ragazza di 20 anni e soffro di pornodipendenza.

Sin da bambina ho mostrato un interesse forse innaturale per tutto ciò che riguarda la sessualità ma non so da dove questo derivi. Sin dalla più tenera età, toccandomi mi sono resa conto di provare piacere, anche se ancora non sapevo naturalmente cosa

fosse l'autoerotismo. All'età di 14 anni circa ho iniziato a vedere video porno senza masturbazione, senza ricavarne piacere. Il piacere lo provavo però nel momento in cui ripensavo a quei video e mi inventavo delle storie erotiche mentre mi toccavo nelle parti intime. Mentre facevo questo una notte ho avuto il mio primo orgasmo, a circa 16 anni, e da allora ho iniziato a cercare il raggiungimento dello stesso prima senza e poi con l'uso di video porno. Dal settembre dell'anno scorso poi ho iniziato ad avere attacchi di panico. Non riesco più a concentrarmi nello studio, cosa in cui in realtà ho sempre fatto molta fatica ma ora ancora di più...in generale, sento di non avere più il controllo di me stessa e della mia vita...ho provato a parlare di questo problema con le mie amiche più strette, ma per loro tutto ciò è normale, tuttavia io so che non è così.

17. Sono uno studente universitario. Tutto è iniziato in terza o quarta superiore. Dopodichè si può dire che non ho più smesso. Mi sono reso conto che sono affetto da questa dipendenza da troppo tempo e devo assolutamente impegnarmi per uscirne. Infatti, sento che sto varcando il punto di non ritorno.
18.

19. Ho scoperto la masturbazione a 18 anni. Ero già attiva sessualmente, ma non avevo ancora conosciuto l'orgasmo.
    Da allora nonostante la mia vita sessuale sia abbastanza attiva, non ho mai smesso di masturbarmi in modo compulsivo, più per noia che per piacere. E, soprattutto quando inizio vado avanti per ore davanti a siti porno. Inizialmente cercavo del materiale erotico, sentimentale, un pò alla Harmony, ma non cè quasi nulla in giro ed è più semplice buttarsi sul porno.
    Non mi preoccupa l'idea della masturbazione in se, so che è una pratica più che comune e normale! ma a volte penso di abusarne, di esagerare, di farlo perchè il piacere ogni tanto mi distoglie dai momenti di noia. Potrebbe essere legato ad una sorta di depressione forse?

Sempre più uomini e donne (perchè anche se in grado minore coinvolge anche le donne) trascurano per questa malattia, moglie e figli tanto da decidere di separarsi da loro.

Le statistiche riportano che la pratica della masturbazione compulsiva interessa il 90% dei ragazzi e il 60% delle ragazze. Si inizia a 11-12 anni e nel 40% degli uomini non si finisce più. Di questi, circa il 25% acquisisce conseguenze dannose per la propria vita affettiva e sentimentale.

i casi di cronaca e la ricerca ci aiutano ad identificare anche nuovi ambiti di rischio. E' ampiamente dimostrato, ad esempio, che visionare contenuti pornografici, soprattutto se potenzialmente traumatizzanti, influenza il cervello plastico dei bambini e, in modo altrettanto grave, la loro visione del mondo e di ciò che considerano normale.

Oltre a scambiarsi immagini sessualmente esplicite i ragazzi sempre più facilmente fruiscono della pornografia. Alla domanda «quanto vengono visti i siti pornografici dai ragazzi della tua età», la risposta è stata «molto» nel 22% dei casi, «abbastanza» nel 51%.

Non è possibile trascurare gli importanti effetti che questa visione

massiccia della pornografia può avere sullo sviluppo di bambini e adolescenti. Secondo una recente indagine inglese, il 28% degli 11-18enni ritiene che la pornografia stia cambiando la mente dei ragazzi ed *influenzando il modo in cui si intendono le relazioni (Kuhn & Gallinat, 2014).*

Un uomo mi rivelava che un giorno sua figlia 15-enne gli raccontava con molta naturalezza che aveva masturbato il suo amico perchè semplicemente gliel'aveva richiesto altrimenti l'avrebbe abbandonata per un' altra.

Ran Gavrieli, un ex pornodipendente, oggi divenuto un grande divulgatore, al punto da ottenere milioni di visualizzazioni su you tube, così si esprime a proposito degli effetti del porno su internet.

Poiché abbiamo internet ovunque ormai su quasi tutti i cellulari il 90% dei 12 anni guarda porno con regolarità. La visione ha sia un effetto di assuefazione che un effetto paralizzante su di loro. Crea assuefazione perché fa sviluppare una dipendenza dal porno, ma è paralizzante perché, soprattutto fra i ragazzi e i ragazzini il porno ci insegna che, come uomini abbiamo valore solo nel sesso grazie ad un pene grande e ad una erezione senza fine. Secondo il porno,

essere un bravo partner sessuale non ha nulla a che vedere con l'essere sensuale, appassionato , attento, generoso, ben coordinato. Niente di tutto questo. Tutto gira intorno a un grande pene come un sole che splende sempre e che noi non possediamo. Perciò alla fine i ragazzi rimangono paralizzati se non succede che il porno li blocchi, molto spesso si trasformano in imitatori di ciò che hanno visto. Che significa quindi che diventano degli aggressori".

La cybersexual addiction o la cyberporn addiction, sono concetti sempre più conosciuti oltre che dai professionisti della salute mentale, anche dal pubblico più ampio a mano a mano che internet trova sempre più utilizzatori.

All'interno di questo ampio territorio popolato da persone apparentemente normali, troppi ragazzi, molti uomini e anche

diverse donne vivono la masturbazione come l'unica ancora di salvezza dalla solitudine, anche solo percepita. Ciò può diventare una malattia, ovvero un gesto del quale non riescono a farne a meno anche quando si sentono stanchi, spossati o depressi. Allo stesso modo vivono la consapevolezza di aver perso tempo, di aver rinunciato in questo modo a relazioni reali, il tutto accompagnato da profondi e deleteri sensi di colpa. Per questo si ripromettono ogni volta di non farlo più. [Dal libro di *Paolo Mancino: Pornodipendenza*, Amazon].

Gary Wilson, uno scienziato australiano, che si occupa attualmente dei fenomeni di web addiction, si chiede se i nostri cervelli sono abbastanza evoluti da saper gestire l'iperstimolazione delle attrattive su Internet del giorno d'oggi. Wilson discute anche di alcuni invalidanti sintomi comparsi in alcuni utenti assidui di Internet, la sorprendente guarigione da tali sintomi, e la scienza alla base di tali fenomeni del XXI secolo.

Quasi ogni ragazzo con accesso ad Internet diventa un soggetto ideale a un test.

Il ricercatore canadese Simon Lajeunesse ha rilevato che la maggior parte dei ragazzi inizia a cercare pornografia a partire dai 10 anni guidati da un cervello improvvisamente affascinato dal sesso,

rispetto alla pornografia del passato. Perché si pone come una novità inesauribile, proprio quello a cui molti si sottomettono.
Nei casi più estremi lo stabilirsi di una dipendenza da masturbazione può portare alla perdita del posto di lavoro o di una relazione sentimentale.

La ricerca dell'intimità

Possiamo abbastanza facilmente ipotizzare che le persone pornodipendenti siano alla ricerca dell'intimità in quanto non hanno avuto la possibilità di scoprirla nell'infanzia e nell'adolescenza. Il loro problema è che hanno aderito ad un falso senso dell'intimità e non riescono a recuperare quello vero che

include la costruzione di relazioni intime tra le persone. La loro intimità viene confusa con l'intensità del desiderio circoscritta ai loro genitali.
La scoperta di pornografia da bambini in casa o presso le abitazioni di amici può essere una causa del desiderio forte di vedere la pornografia più avanti nell'età quando giunge la maturità sessuale. Il ricorso ad immagini porno può quindi essere il toccasana per ogni difficoltà ulteriore o il contentino alle delusioni quotidiane. Alla lunga un simile atteggiamento conduce facilmente alla pornodipendenza.
Il porno non è mai la causa di problemi, ma dove ci sono problemi il porno agisce e diventa un sintomo.
Noi ci stiamo domandando quale sia il messaggio che viene trasmesso e raccolto immediatamente dai bambini che sono così incuriositi dal sesso e agli adolescenti che sono così attratti dal sesso, e agli adulti che sono così sensibili al sesso.
L'argomento è di una importanza fondamentale poichè in mancanza di informazioni sul sesso e la sessualità da parte della scuola e dalla famiglia gli unici a farla da padroni rimangono internet oggi accessibile a tutti, e la televisione.
Il ruolo della televisione nella formazione delle persone suggerisce modelli culturali basati su stereotipi. Nel corso degli anni la sua influenza è aumentata. Cresce sempre più e si fa strada una mentalità e delle convinzioni basate sulla cultura dominante, sul

consumismo, l'arrivismo e la mercificazione della donna. Gli stereotipi vengono suggeriti con mezzi nascosti dentro i messaggi tipo „consigli per gli acquisti“.

Lorella Zanardo, nel suo libro „Il corpo delle donne“ urla una denuncia lucida e allarmante di ciò che l'immagine delle donne oggi in Italia rappresenta per la maggior parte delle persone.
La televisione, come mezzo di formazione delle idee e delle preferenze, è oramai la forza più influente per tutte le

generazione, ancora più forte di internet.
In uno studio compiuto qualche anno fa furono osservate per centinaia di ore molte trasmissioni televisive di grande ascolto. Il messaggio che passa è sessista e manipolatore. Le donne che appaioni in tv devono essere giovani e belle, sciocche e sottomesse.
In televisione le donne vengono presentate come vuote e passive, silenziose e servili, disposte all'amplesso a leggere gli sguardi ammiccanti e le posizioni osè. In certi programmi televisivi molto richiesti, le donne vengono manipolate, sfruttate e umiliate proprio come nei film hard.
Siamo stati tutti ragazzi e i costumi, si sa, cambiano.
Ma una visione della vita libera richiede che le persone maturino nel rispetto della volontà e della personalità degli altri. Anche la visione della sessualità ha assunto una dimensione di libertà e di emancipazione ma ritenere che da parte di una ragazzina non soccombere ad una forzata richiesta da parte di un compagno di scuola perchè semplicemente non lo si vuole, è una condizione di libertà.
Purtroppo, i modelli culturali diseducativi come il sopruso spesso a danno del debole e delle donne vengono disseminati dai media e incontrollabili.
Spesso il rifiuto delle famiglie all'educazione sessuale dei figli nella scuola è voluto da una eccessiva paura indotta loro da chi vuole che tutto rimanga com'è adesso.
Questi gruppi di potere ideologici favoriscono la tendenza, a scindere tutto, a non pensare alle cose in una dinamica di causa-

effetto, ma come elementi separati.
Non vogliono comprendere che se manca la competenza, manca la conoscenza, manca il rispetto, è chiaro che posso facilmente tradirmi, tradire il mio corpo ed essere tradita da qualcun altro.
Non volersi bene è una parte fondamentale di questo modo di pensare, dice Marina Anzin, ex docente di educazione sessuale

negli istituti superiori e attualmente insegnante della materia nella scuola di formazione per docenti AISPA.

"È più comodo tenere il tutto separato, perché sennò dovremmo lavorarci sopra a cominciare da subito," continua".
Uno nasce che subito è un essere sessuato ma questo viene sempre dimenticato: le persone non vengono mai guardate come esseri sessuati, dotati di emozioni e impulsi; considerare questa dimensione fondamentale imporrebbe un cambiamento radicale nel modo di pensare al nostro essere umani." A questo punto ci viene in aiuto la definizione di Salute sessuale dell'OMS.
Per l'Organizzazione Mondiale della sanità "*La salute sessuale risulta dall'integrazione degli aspetti emozionali, intellettivi e sociali dell'essere umano che consentono la valorizzazione della personalità, della comunicazione e dell'amore*".
Noi, assieme a tanti, riteniamo che la scuola non dedichi abbastanza risorse e competenze per combattere quello che riteniamo essere un fenomeno di vera e propria disumanizzazione
di esseri umani da parte di altri esseri umani per i loro fini di sottomissione e di consumo e profitto dell'industria del sesso. Le recenti prese di posizione di due sex simbol del porno come Rocco Siffridi e Pamela Anderson ne testimoniano l'urgenza.
Non vogliamo che il sesso e la sessualità vengano consumati come un qualsiasi prodotto a scapito della dignità e del benessere delle persone. Vogliamo, invece che ciascuno si possa proporre sessualmente in una prospettiva di rispetto e consapevolezza per poi compiere scelte che portino benessere e felicità.

Sesso e amore

La sessualità è uno degli argomenti su cui elaboriamo sempre mille ipotesi, congetture e supposizioni. Si tratta di un tema complesso, che è stato trattato dalle discipline più diverse.

Alcuni cercano di comprenderlo a partire dall'enigmatico mondo dei neurotrasmettitori. Altri vogliono decifrarlo dal punto di vista culturale, oppure semplificarlo appellandosi alla semplice questione istintiva. La cosa certa è che sul tema della sessualità non esiste l'ultima parola**.** I modi diversi di godere della sessualità oppure di soffrirla sono innumerevoli, tanti quanti gli esseri umani che abitano il nostro pianeta.
Una delle maggiori fonti di inquietudini è la relazione tra sesso e amore. Fino a che punto può esistere l'amore in una coppia senza che ci sia del sesso nella relazione? E fino a che punto può esistere una relazione sessuale senza che intervenga l'amore?
È stato chiamato in mille modi diversi: "amore platonico", "amore cortese" o, a volte, amore bugiardo. La domanda è: può esserci davvero amore in una coppia senza incontro a livello sessuale?
Per rispondere a questa domanda, dobbiamo prima specificare un dettaglio che a volte dimentichiamo: la sessualità non si limita soltanto ai nostri genitali.
Quest'affermazione potrebbe risultare incomprensibile ad alcuni, in particolare alle persone che non concepiscono una sessualità che vada al di là dell'atto sessuale in quanto tale.
La sessualità coinvolge anche un vasto insieme di esperienze sensoriali diverse.
Un bacio o una carezza sono un'espressione della sessualità, e non soltanto un suo "preambolo". Le mani, la voce, le carezze sono un modo di creare vicinanza sessuale nella coppia.
Ma torniamo alla domanda centrale: può esistere amore senza sesso? La risposta è senz'altro un bel SÌ. In materia di sessualità non esiste nulla di fisso e irremovibile.
Al contrario: non dovremmo mai imporre delle regole.
Uno studio condotto dal professor Anthony Bogaer dell'Università di Ottawa ha scoperto che alcune coppie, dopo diversi anni di

convivenza, continuano a sentirsi innamorate, ma non hanno rapporti sessuali.
Non vogliono lasciare il loro partner perché hanno una relazione stabile e gratificante, ma allo stesso tempo non provano più nessuna attrazione sessuale.
D'altra parte, anche lo psicanalista Oscar Menassa ha indicato che in realtà è molto raro che l'amore e il desiderio sessuale coincidano. Quando ciò accade, inoltre, spesso è soltanto per un breve periodo. Infine, ha aggiunto che non dobbiamo dimenticare le persone che si definiscono "asessuali". Al giorno d'oggi, il "sesso senza amore" è diventato quasi la norma. Per molte persone affermare che ci sia bisogno di amore per avere un rapporto sessuale è un'idea romantica e ormai sepolta. Si è fatta strada l'idea che il sesso corrisponda al piacere, mentre l'amore all'impegno e, per tanto, ai problemi.
Molte coppie mettono subito in chiaro che un rapporto sessuale "non significa niente" a livello affettivo. In modo che nessuno si
faccia idee sbagliate. E molti vedono di cattivo occhio che uno dei due voglia "qualcosa di più" o inizi a provare sentimenti dopo un rapporto sessuale apparentemente senza impegno.

Si presuppone che il rapporto sessuale sia una sorta di "test di qualità". Se il risultato è soddisfacente, potrebbe dar luogo ad una relazione un po' più lunga; altrimenti, che ognuno prosegua per la sua strada.
Ma quindi, può esistere il sesso senza amore? Anche in questo caso dobbiamo tornare alla definizione di sessualità. Se concepiamo il sesso come il puro atto sessuale, la risposta è senz'altro SÌ. Ma se estendiamo il concetto come abbiamo spiegato poco fa, la risposta è NO. A questo punto vale la pena anche chiarire che la parola "amore" può definire molteplici realtà. La portata di questo sentimento dipende dalle caratteristiche di chi lo prova.

Per alcuni si tratta di un lago di acqua gelida, in cui riescono a mala pena a immergere la punta delle dita. Altri invece si tuffano e nuotano in profondità, senza curarsi della temperatura.
Se parliamo dal punto di vista della salute mentale, senz'altro è molto più sano e gratificante il sesso con amore.
Ma questo non significa affatto che il sesso senza amore sia un'esperienza negativa! Al contrario: in alcuni casi è un modo totalmente legittimo di godere appieno dei piaceri della vita.
In ogni caso, ogni persona deve trovare il suo personale modo di godere della sua sessualità. Non esiste la norma, la "normalità" è un semplice dato statistico. Soltanto noi possiamo sapere se il modo in cui stiamo vivendo la nostra sessualità ci gratifica o ci fa stare male.
Se ci gratifica, ciò che facciamo non importa: lo stiamo facendo nel modo giusto. Se invece ci fa stare male, vale la pena prendersi del tempo per riflettere e capire che cosa c'è che non va.
Martino "Le amava tutte" già a 18 anni, quando incomincia la sua storia legato strettamente alla pornografia. Non dice quando
iniziò la sua inarrestabile ascesa al porno ma presumiamo che già nella preadolescenza previlegiasse le signore in decolté sulle pagine dei giornali porno degli anni Ottanta.
Martino rincorre il sogno di possedere fantasticamente le donne protagoniste dei film hard core ed anche nelle rare occasioni che gli si presentano scambia la realtà con la fantasia immaginando di proporre loro la visione di un film porno. È sempre innamorato ma solo di quello che riconosce della simulazione cinematografica. La persona in carne ed ossa rimane prigioniera del visionario Martino, il quale non riesce proprio ad attribuire alle donne protagoniste dei suoi pensieri una mente, non le riconosce come persone ma come donne fascinose fatte apposta per esibirsi.
Martino tenta in qualche modo di sfuggire ad una vita senza principi e senza valore grazie ad un suo tentativo di ripensamento

davanti ai nuovi messaggi dell'industria del porno. Chiama il porno di prima di internet il porno degli albori, della "Golden Age", proprio quando finì a fare la vita dell'accattone. "In quel porno degli albori, aleggiava un culto antico dell'umanità, la donna era il centro della

devozione, come per millenni le religioni avevano avuto dee madri. E così l'attrice era elegante, corteggiata, amata e fingeva dei fragorosi orgasmi. Gli orgasmi adesso invece si erano diradati: come godere se un tipo ti infila cinque dita in bocca per produrre solo gorgoglii lupeschi? Gli Dei erano stati capovolti, vigeva una nuova cosmogonia fondata sull'iconoclastia, quello non era più il mio mondo, e dunque coltivavo il culto dell'eresia con quei residui di cellulosa tutti per me, come un carcerato, come un povero uomo di Domitilla".
Martino come pornodipendente risulta alquanto atipico. Innanzi tutto, non si perde nella esclusiva ricerca della soddisfazione sessuale ma adopera il culto del desiderio. "Avrei voluto amarla come l'ultima donna del pianeta; eppure, sul punto di baciarla mi fermai. Perchè rovinare quel momento? Sentivo già il dolore che avrei provato dopo. Ognuno custodisce un suo mistero e nel suo piccolo il piacere si univa al senso di morte, alla miseria, l'euforia, la dimenticanza. Guardandola pensai che un giorno avremmo visto un film italiano assieme e io le avrei raccontato col mio globish da quattro soldi cosa stava succedendo. Era il caso di ridere o forse di piangere". Inoltre, mostra una piena lucidità
quando sembra attribuire alle donne un'anima.
La sua logica è questa, obbedienza all'orine del reggicalze: "Mettere un reggicalze è un rito cui ci si sottopone con un senso di devozione verso la seduzione. Sceglierlo, indossarlo nel buio della propria stanza , dentro il bagno di un treno, tra le ombre di un camerino, è già fare l'amore".
Realizza finalmente il suo sogno di sempre, la proposta che faceva ad ogni donna che pensava di amare e la sua proposta iniziale non era trascorrere una serata a lume di candela ma trascorre una

serata in un cinema a luci rosse con lui e lasciarsi convincere a fare sesso con tutti gli uomini che si avvicinavano. Era questa la fantasia perversa che lui candidamente proponeva come proposito iniziale di un rapporto amoroso.
La realizzazione della quale costituiva, assieme al culto di indossare le calze nel modo da lui preferito, la "geometria perfetta la prova che

l'adesione di Marta all'ordine del reggicalze era avvenuta con convinzione e un diligente lavoro di disciplina. C'era l'audacia di chi sta osando, non di chi sta trasgredendo e basta. C'era desiderio e non la mera voglia di godimento". Marta era diventata la protagonista del suo sogno che si stava realizzando. Ma poi si accorge che era stato tutto un sogno parte del delirio in seguito ad una ischemia.
A dimostrazione che Martino viveva in un mondo tutto suo e non aveva mai avuto idea che alla base dei rapporti tra gli esseri umani ci sono le relazioni, rimane molto sorpreso che la sua vecchia amica Cinzia gli propone l'albero-terapia. "Molti vengono a curarsi qui dalla città fanno yoga e meditano in mezzo alla natura". Alla base del fatto che nella vita bisogna fare tre cose: un figlio, un libro e piantare un albero". Martino non aveva mai pensato a nessuna di queste nemmeno come progetto per il futuro. Alla fine, Martino, come a comunicarci la sua estraneità ad un modo di pensare singolare a testimonianza del fatto che gli erano mancati
fino a quel momento punti di riferimento fondamentali nella vita, dice queste parole: "Marta non lo sapeva, ma piantare un ulivo
era un gesto che non avevo mai visto fare in nessun film porno. Forse per questo stavo cogliendo una vergine verità, quella degli esploratori che scovano un'isola non disegnata sulle mappe".
Il romanzo è molto bello e ricco ma il finale mi delude. È un finale che reputo estraneo alla vicenda raccontata nel libro.
Tratto da Candore, di Mario Desiati
Il medico specializzato e lo psicoterapeuta possono quindi insegnare delle strategie per superare l’ostacolo con più facilità.

Inoltre, quando la persona che ha sviluppato una dipendenza da porno online smette, inizia a sperimentare dopo circa una settimana un periodo dove il desiderio sessuale sembra scomparso del tutto.
È facile comprendere il disappunto che può sorgere quando la mente vuole, ma il corpo non reagisce.
Il periodo può durare settimane o mesi e può essere difficile, senza un supporto specialistico, mantenete il coraggio e la motivazione per perseverare anche dopo una o più ricadute.

Durante il periodo di “disintossicazione” e recupero della normale funzionalità dell’erezione e del desiderio, vi sono numerosi fattori che possono contribuire al successo o al fallimento:

1. il numero di orgasmi,
2. la masturbazione (senza video porno)
3. la qualità delle fantasie sessuali
4. il tipo di relazione che si mantiene con il partner
5. il metterlo o meno al corrente del processo che si sta attraversando
6. le ricadute

Per tutti questi motivi – e altri ancora – l’ausilio medico e psicoterapeutico può rivelarsi decisivo per il recupero di una sessualità piena, soddisfacente e normale.

I gruppi di auto-aiuto

Molto utili di solito sono anche i gruppi di mutuo aiuto - da evitarsi tuttavia nei casi di grave e intollerabile vergogna sociale - all'interno dei quali è possibile confessare la propria anomalia stemperando i sensi di colpa e la vergogna da cui tale patologia è spesso accompagnata.

Questa è una testimonianza:

“Nel mese di aprile 2003, in quanto pornodipendente e dietro forte stimolo del mio psicoterapeuta, ho fondato un gruppo di auto aiuto on line. Ora il gruppo è formato da 610 iscritti ed ha ricevuto 3600 lettere. Donne e uomini, con partner e senza partner, giovanissimi e persone mature, credenti e non credenti, eterosessuali e omosessuali, donne di pornodipendenti che chiedono disperatamente aiuto per i loro uomini.

La cosa più bella è che al gruppo cominciano ad arrivare lettere di "ex- pornodipendenti": un anno, sei mesi, quattro mesi di astinenza completa dalla pornografia. Io sono 4 mesi che mi siedo davanti al monitor solo per lavorare e per seguire il gruppo. Dopo 6 anni di inferno, giorno dopo giorno sto recuperando le mie energie migliori,

la mia sessualità reale, la mia gioia di vivere, la mia capacità di assumermi delle responsabilità verso me stesso.”

Le tendenze terapeutiche nel campo della dipendenza sessuale muovono su sette fronti:

1. Ridurre la spinta sessuale o ostacolare il ciclo orgasmico; spesso questo obiettivo viene ricercato con l’uso di antidepressivi;
2. Una psicoterapia a indirizzo cognitivo- comportamentale con la quale si tende a stabilire traguardi graduati (dal più facile al più difficile) previo accordi o un vero contratto stipulato nel quale il paziente prende degli impegni sottoscritti;
3. Aumentare la gratificazione interna. Creare, cioè, delle condizioni per auto somministrarsi piacere sostitutivo, premi per attività o compiti concordati tra quelli più appetibili per il paziente;
4. Interferire con l’orgasmo in maniera da rendere nel tempo il piacere sempre meno intenso nella sua forma attuale;
5. Intensificare l'accordo, i contatti e la collaborazione del partner che collaborerà alla terapia attivamente (per esempio, mostrandosi disponibile in certi momenti e contesti e non altri)
6. Recupero dalle recidive;
7. Modificare il pensiero con la tecnica ABC, con l’ipnosi terapeutica o, comunque, con tecniche comportamentali.

Smettere di guardare il porno

Il recupero da qualsiasi dipendenza è complesso e richiede cambiamenti a tutti i livelli. Cercate le risorse che ritenete quelle giuste per voi.

Per molti risulta difficile smettere con la pornografia ma ciò è indispensabile al riequilibrio del cervello e invertire così la tendenza alla disfunzione erettile.

Se soffrite di disfunzione nell'erezione molto probabilmente dipende dall'eccesso di pornografia.

C'è bisogna allora di una *riprogrammazione* cioè di reinstaurare la sensibilità nel proprio circuito di gratificazione.

C'è bisogno di tempo e riposo per portare i recettori di Dopamina al loro livello naturale precedente.
C'è bisogno anche del *ricablaggio* cioè di consentire che il percorso di connessione neuronale pornografico si indebolisca.
La super-stimolazione porta i neuroni a difendersi riducendo il numero dei recettori della dopamina. Reinstaurare la sensibilità nel circuito di ricompensa significa aumentare il numero dei recettori.
Via, via che si passa più tempo senza pornografia aumenteranno i recettori, il cervello si stimola più facilmente e ritorna la sensibilità nel pene.
Con il passare del tempo i livelli di dopamina ritornano regolari;
si denota un ritrovato interesse sessuale nella partner come anche le normali attività giornaliere come una passeggiata in campagna, portare a spasso il cane o scambiarsi un sorriso con gente sconosciuta.
Tuttavia, non ci si deve aspettare che il tempo di cura sia sempre
e costantemente di un miglioramento progressivo.

Esistono alti e bassi

Gli alti e bassi implicano cambiamenti di umore e impulsi che si ripresentano anche occasionalmente a ritornare alla situazione precedente, le cosiddette ricadute.
Per qualcuno certi comportamenti risultano inspiegabili come nel commento seguente:
“Ragazzi cavolo... ci sono persone che si fanno veramente male. Io mi masturbo ogni tanto solo perché mi piace il porno. Preferisco fare questo che tradire la mia donna. Sicuramente di tratta di perversione e la soluzione penso che sia molto soggettiva. Credo che stare a contatto con gli altri e provare ad apprezzare ogni momento della Vita sia molto importante. È una malattia, in particolare la dipendenza ai siti/riviste porno, più si guardano e più si ha dipendenza. Ci vuole tanta volontà perché chiedere aiuto non è facile, molti si vergognano.”

A ogni ricaduta ci si rialza

"Ho 33 anni e sono riuscito a smettere dopo avere deciso. Quando sono solo cerco di fare qualcosa utile tipo leggere un libro e togliere dal pensiero il sesso oppure non stare da solo sto con mia madre con mia sorella a parlare di tutto. Ho ripreso ad andare in palestra e a correre. Alla fine, sono riuscito e sono contento. L'importante è non rimanere da solo."
I percorsi di interazione neuronali del porno (le tracce) sono ancora presenti e quello che li rende appetibili è la mancanza di sensibilità al piacere del circuito di ricompensa, il quale non si è ancora ristabilito e cerca disperatamente il piacere facile.
La ricerca al piacere è diretta a seguire le vecchie abitudini e questo è comune a tutte le dipendenze.
La chiave sta nel continuare a resistere poichè solo tale pratica permette l'aumento sia dei recettori per la dopamina che di dopamina nel circuito di ricompensa che gradualmente arriverà all'eccitazione senza bisogno del porno ma con la sola presenza della partner.
“Mi masturbo abbastanza spesso. A volte non vedo l'ora che arrivi

sera, che mia moglie vada a letto per poter usare internet e masturbarmi. Da questo punto di vista internet è una maledizione...puoi trovare ogni volta materiale nuovo e diverso, e quindi la tentazione è fortissima. Mi sforzo di controllarmi a masturbarmi solo 1 o 2 volte a settimana. Quando ci riesco mi sento più soddisfatto e sicuro ed ho più energie per fare altre cose. Ma quando mi lascio andare, magari tutti i giorni, ho la sensazione di perdere tempo, mi viene l’ ansia e una crescente insicurezza. La soluzione sarebbe avere una vita sociale più attiva, cioè andare a fare beneficenza, aiutare le persone, iscriversi a qualche gruppo, aiuta a avere più autostima. Io comunque son riuscito a smettere del tutto quando, dopo essermi confessato, il prete mi ha consigliato di pensare che lui mi sta guardando in quel momento. Di sicuro è brutto sapere che qualcuno ti sta guardando ma ha funzionato”.

Il porno verrà rimpiazzato con i piaceri della vita reale

Una volta che il percorso neuronale del porno si indebolisce e il circuito di gratificazione riacquista sensibilità al piacere la libido

ritorna senza che si debba più dipendere dal porno per raggiungere l'orgasmo.
Ciononostante, il percorso è sempre presente, si indebolisce ma non sparisce per cui è sempre importante evitare comportamenti che facciano affiorare il percorso. Sta bene qui il detto “non svegliare il can che dorme.”
Quindi, riassumendo, cosa comporta il poter riprendersi dalla disfunzione erettile causata dalla pornografia?
Questo è un elenco di comportamenti tenuto da porno dipendenti cronici che sono riusciti a smettere.

- NO PORNOGRAFIA
- NON FANTASTICARE SULLA PORNOGRAFIA
- NO ALLA MASTURBAZIONE (TEMPORANEAMENTE)
- NO ALL'ORGASMO (TEMPORANEAMENTE)

- CONTATTO UMANO, SOCIALIZZAZIONE
- SVOLGERE ATTIVITA' VERSO LE QUALI SI HA INTERESSE E PASSIONE
- AIUTO DELLA PARTNER

Uno può individuare e scegliere quei comportamenti più adeguati e aderenti alla propria condizione individuale e preferenza nonché credenze personali nei principi e in valori, come è accaduto per giovani particolarmente credenti.
- Darsi un break dall'intensa stimolazione sessuale ed eliminare la pornografia sia visuale che attraverso la propria fantasia
Se ciò non accade la cura soffrirà un rallentamento.
Molti pornodipendenti trovano che sia la masturbazione che l'orgasmo siano strettamente legati alla visualizzazione di pornografia pertanto è necessario eliminare la visualizzazione di immagini porno.

Fare esperienza di visualizzazioni alternative

Si tratta di visualizzare immagini alternative a quelle che vi conducono alla compulsione fino a quando queste ultime non sostituiscono le prime.

Si tratta anche di fare esperienza di una sessualità non legata esclusivamente ai genitali come si è prediletto fino a questo momento ma distribuita sempre più e sempre meglio alle vostre diverse zone erogene. Le carezze e i toccamenti sempre più sapienti sulle zone erogene diverse da quelle genitali vi abituano a differire sempre più la gratificazione. Pertanto, dovete incominciare da li.
Organizzate il vostro sesso con la vostra partner in modo da avere a disposizione spazi e tempi rassicuranti ma che non siano troppo prevedibili.
Per masturbarvi provate a non usare nessuna immagine e non fantasticate assolutamente nulla, in questo modo escluderete le

solite immagini. Fate in modo da non far dipendere il piacere dell'orgasmo da immagini sia reali che fantasticate. Ciò significa che la masturbazione dovrà avvenire proprio quando non ne potete fare a meno.
Ricordate che dovete superare l'ansia e la tensione che vi spingono a desiderare sempre il solito stimolo.
- Indebolire le vecchie abitudini a causa della loro natura aberrante e patologica
Per quanto tempo bisogna astenersi dal frequentare pornografia e masturbarsi a tutt'oggi non è possibile saperlo. Quanto dura l'intero processo dipende da quanto sono profonde le abitudini precedenti, dall'età, dalla personalità e da quanto il cervello sia cambiato o sia in grado di cambiare. Si capisce che il tempo dipende da caso a caso.
Non siete ancora riusciti ad evitare la masturbazione durante il periodo di riabilitazione ?
Masturbatevi concentrandovi sulle sensazioni del corpo. Ci vorrà un poco di tempo ed esercizio ma soprattutto l'astinenza vi aiuterà a dare più forza a questa nuova pratica
- Applicate la tecnica della decisione consapevole, non lasciate, cioè, che siano gli altri a decidere per voi né che sia il caso.
Significa che se siete voi a decidere anziché lasciare decidere al caso o a qualcun altro incappate nel solito errore di demandare ad altri ciò che invece vi riguarda molto da vicino. Prendere decisioni da

soli vuol dire assumersi la responsabilità di affrontare e mantenere l’impegno.
Riguarda cioè, scelte che vi cambieranno la vita.

Masturbazione regolata in anticipo

Allora, se ritenete di effettuare un programma di limitazioni graduali alla masturbazione decidete di masturbarvi in ore preventivate e in giorni programmati. Condividete con la vostra

compagna anche questo se è possibile.
Provate anche ad ascoltare il vostro corpo cioè a quale ora della giornata certi stimoli sono più intensi? E fate in modo da programmare di masturbarvi magari a giorni alterni a quell'ora.
- I pensieri (le immagini mentali) durante la masturbazione non devono essere quelli soliti: evitate le vecchie fantasie pornografiche.
Questo perchè tutte le assuefazioni vi rubano il diritto all'amore e agli affetti.
L'amore è un meccanismo fondato sulla dopamina, pertanto, l'idea migliore è di ottenere dopamina nel modo in cui è stato creato dalla natura.
Se siete veramente eccitati l'eiaculazione arriverà in poco tempo lo stesso anche se alle immagini di prima verranno sostituite altre più adatte e nuove che si riferiscono alla vostra donna, ciò che vi aiuterà di più in seguito.
Vi accorgerete che a mano a mano che andrete avanti col programma e vi siete comportati in modo corretto, la tensione si calmerà e l'eiaculazione ritarderà. Quando tarda e vi accorgete che siete arrivati a un punto che potete smettere senza concludere fatelo pure.
Vi accorgerete che non è vera quella convinzione molto diffusa che bisogna arrivare comunque al coito altrimenti l'equilibrio psicofisico ne risentirà. Anzi, vi sentirete appagati per il fatto che avete deciso con la vostra iniziativa e assumendovene in pieno la responsabilità di smettere. Ne troverà giovamento la vostra autostima. Vi troverete

davanti ad una nuova realtà e consapevolezza, quella di decidere voi delle vostre pulsioni e di lasciarvi sfuggire solo le eccezioni.
Se invece siete caduti nella recidiva ovvero vi siete messi di nuovo davanti allo schermo del pc per ore, allora vi tocca ricominciare tutto daccapo. Va tutto bene ugualmente.
- Il modo più importante per uscire dalla porno dipendenza è

attraverso il contatto umano.
Un altro punto chiave per uscire dalla dipendenza sta nel trovare attività che gratificano e che rimpiazzino la pornografia.
Un'altra testimonianza di un porno dipendente che si sta curando ci dice come i sintomi dell'astinenza vanno affrontati con decisione e consapevolezza e che il recupero richiede tempo senza che sia lineare. "Sto iniziando ora il 22mo giorno di astinenza (non più porno, no masturbazione o orgasmo) e posso sicuramente dire che mi sento meglio sebbene, come affermato da altri, non è un recupero lineare. Inoltre, la mia libido è molto bassa. Vado allo strip club e non mi sento per niente eccitato sebbene possa dire che le ragazze lì sono molto attraenti".
Gli impulsi sorgono e sono anche molto forti ma lo sforzo notevole e decisivo richiede di tenersene lontani.
Ecco un'altra testimonianza. "Ho queste sensazioni nella mia testa che dicono: "dai, non vuoi vedere cosa c'è di eccitante? La sola parola PORNO fa scattare qualcosa nella mia testa. Devo dire che il concetto di tracce o solchi e su come la mente può ricablare sé stessa e su come abbia bisogno di staccarsi dalle tante connessioni fatte per il porno evitando di alimentarlo, è davvero reale. Lo sento veramente".
"Ho queste sensazioni nella mia testa che dicono: "dai, non vuoi vedere cosa c'è di eccitante? La sola parola PORNO fa scattare qualcosa nella mia testa. Devo dire che il concetto di tracce o solchi e su come la mente può ricablare sé stessa e su come abbia bisogno di staccarsi dalle tante connessioni fatte per il porno evitando di alimentarlo, è davvero reale. Lo sento veramente".
Cedendo al porno e alla masturbazione non si fa altro che rinfocolare i percorsi neuronali dell'eccitazione attraverso il porno e

rinforzarli a tal punto da spendere il doppio o il triplo del tempo e delle risorse per riprendere il cammino verso la liberazione.
- Due passi avanti e uno indietro rendono la riabilitazione piuttosto dura

Avete compreso che non esiste una ricetta magica, che la strada non è facile e non è uguale per tutti; che esiste un percorso che si lega ai valori, ai principi e alla personalità di ciascuno e che sono proprio queste differenze e il giusto e difficile percorso delineato
da ciascuno per sé a definirne il cambiamento.
Chi meglio di voi stessi conosce il proprio corpo e il proprio cervello?
È quindi, importante prendere tutti i consigli espressi e sperimentarli per vedere quali sono quelli che meglio fanno per voi.
Ecco un'altra testimonianza di chi è riuscito ad uscire dalla porno dipendenza e dalla disfunzione erettile.
"Ho queste sensazioni nella mia testa che dicono: "dai, non vuoi vedere cosa c'è di eccitante? La sola parola porno fa scattare qualcosa nella mia testa. Devo dire che il concetto di tracce o solchi e su come la mente può ricablare sé stessa e su come abbia bisogno di staccarsi dalle tante connessioni fatte per il porno evitando di alimentarlo, è davvero reale. Lo sento veramente".
Ripetiamo ancora una volta le raccomandazioni più volte espresse e a cui bisogna particolarmente attenersi:
dedicarsi completamente ad attività all'aria aperta come correre, praticare uno sport, gestire il proprio tempo libero meglio con altre persone così da imparare o reimparare a stare con gli altri in armonia, in allegria, con impegno, passione;
riprendere il controllo e la direzione della propria famiglia, dedicando più tempo ai figli, ai genitori, alla compagna;
esplorare, cercando di imparare da lei, gli aspetti socializzanti dell'amore, che comportano soprattutto condivisione;
imparare o reimparare a seguire il ritmo del giorno e della notte con orari cadenzati e misurati sui nuovi bisogni propri ma anche degli altri;

leggere un libro, ascoltare musica, passeggiare nel parco, rimanere in ascolto della natura soffermandosi sui colori del

paesaggio, sull'odore dell'aria fresca e gradevole del mattino presto, rimanere ammirati dal tramonto o dall'aurora.
In questo modo sarà possibile ritornare e riprendersi la propria natura umana, la propria vita, riprendersi il diritto alla propria felicità.
Ancora una testimonianza di chi ne è uscito:

“Ho 33 anni e sono riuscito a smettere dopo avere deciso. Quando sono solo cerco di fare qualcosa di utile tipo leggere un libro e togliere dal pensiero il sesso oppure non stare da solo. Sto con mia madre o con mia sorella a parlare di tutto. Ho incominciato ad andare in palestra e a correre. Alla fine, sono riuscito e sono contento. L'importante è non rimanere da solo”.

Quando decidete di fare l'amore con la vostra partner evitate di pensare ad altro e concentratevi su di lei. In questo modo potrete ritrovare il piacere di una eccitazione diversa e che ha bisogno di essere utilizzata per essere approfondita e diventare con ciò essa stessa una buona abitudine, una consuetudine.
In questo modo potrete sostituire con le nuove abitudini le vecchie e quindi i vecchi tracciati neuronali con i nuovi. Il segreto è quello di metterci quanto più determinazione e dargli dentro con tenacia e determinazione.

- Aiutate la vostra partner a masturbarsi

Impiegate più tempo e rinviate il coito a vantaggio di quello della vostra compagna (sesso tantrico).
Di seguito vi riporto una testimonianza tratta dal web:

“In una delle metafore utilizzate dal tantra, il corpo è come un tamburo. Cosa può farlo suonare più o meno forte? Non è il batacchio, ma la struttura stessa del tamburo, oltre la consapevolezza che quel corpo ha di essere uno strumento o

anche un’intera orchestra. Il piacere che proviamo quindi non dipende tanto dal partner, ma da noi: più ci conosciamo e abbiamo consapevolezza profonda di chi siamo e del nostro corpo, più il nostro suono sarà forte, e il piacere intenso”
Secondo questa pratica, esistono 4 chiavi per superare i limiti psicofisici del piacere: l’attenzione, il movimento e il ritmo, il suono e il respiro. L’importante è cercare dentro sè stessi per espandere la propria energia sessuale. Bisogna solo farle girare nel modo e nel momento giusto per accedere ad una nuova
dimensione erotica.
L’attenzione: ovvero la consapevolezza corporea. Usare questa chiave vuol dire ascoltare il proprio corpo, prima da soli, e poi con il proprio partner.
“Chiudi gli occhi, metti una musica rilassante e metti a fuoco le varie parti del corpo: piedi, gambe, bacino, collo… chi ha difficoltà può fare dei piccoli movimenti per prendere contatto. Poi, cerca di capire come stanno tutte le parti del tuo corpo, di sentirle”.
L’emotività: “La seconda parte dell’esercizio invece riguarda l’emotività: che emozioni, che sentimenti, che clima c’è dentro di me? Dove sento quel sentimento o questa emozione? Che cosa c’è, in quel punto?
“Fai delle visualizzazioni aiutandoti con questo pensiero: se fossi su un treno e vedessi i miei pensieri passare, quali sarebbero e cosa direbbero di me?”
“Durante il rapporto invece dobbiamo prestare attenzione al nostro corpo, alla zona di contatto del mio corpo con l’altro, e alla sensazione corporea che ne deriva, su cosa sente il mio corpo in quel momento. Resta in quella sensazione, non seguire i pensieri, soprattutto quelli che iniziano con “dovere””
Il movimento e il ritmo: secondo il Tantra con questa chiave si mette in circolo molta energia. Per questo bisogna muoversi insieme al proprio partner, per sbloccare in particolar modo il livello del bacino.

“Per armonizzare il tuo ritmo con quello del partner, ad esempio con l’esercizio della bicicletta: mettetevi sedere contro sedere, tenetevi per le mani e iniziate a pedalare. Il

primo step è imparare a muoversi insieme; poi bisogna sincronizzarsi in modo da trovare un ritmo condiviso. Osservare quanto tempo ci si mette a trovarlo, chi conduce, chi rallenta, chi fa fatica a star dietro ecc. Infine,
provate qualche variazione sul tema: mentre pedalate, fate dei movimenti (ad esempio inarcare la schiena), giovate a trovare il ritmo e poi variate lo schema. Durante l'amplesso ognuno dovrebbe potersi muovere in totale libertà".
Provate per esempio a mettere in sottofondo della musica body jazz.
La voce: la voce libera la mente, sblocca il torace e il ventre, quindi il piacere fisico. Non bisogna necessariamente gridare, ma lasciare fluire nel corpo e poi far fuoriuscire dalla gola, con tanta naturalezza.
È una pratica auto eccitante che fa vibrare le energie sessuali.
Il respiro: secondo il tantra questo può essere il modo più subdolo per inibire il piacere e l'eccitazione. Se il respiro è corto o poco profondo non riusciamo ad ossigenare bene il nostro corpo. Imparare a respirare bene e profondamente, è fondamentale. Respira in modo morbido e circolare.
"Mentre inspiri, conta fino a 6, trattieni per altri 6 e rilascia, sempre contando fino a 6, perché le fasi del respiro devono essere simmetriche. Se ci si esercita in questo modo, inizia a cambiare non solo la respirazione, anche come sento il mio corpo."
Sincronizzare il respiro con il proprio partner è fondamentale per amplificare le sensazioni e le emozioni.
Secondo le filosofie orientali, se fai tre respiri profondi mentre abbracci una persona a cui vuoi bene, raddoppi la tua felicità. (www.robadadonne.it).
Per concludere, vi propongo questa lettera di un uomo che aveva qualche difficoltà sessuale con la sua partner e come, col tempo, è riuscito a recuperare.
Leggetela attentamente e provate a descrivervi quali stati emotivi e quali altre problematiche condividete con lui.

Conservate questo documento, soprattutto se avete meno di 30 anni, in modo da riprenderlo ogni volta che vi si presenta lo stesso problema nel tempo. Imparate in questo modo ad apprendere dall'esperienza.

"Dopo aver avuto praticamente tutti i problemi sessuali, mi trovai a passare un periodo d'oro. Sapevo dov'era la clitoride e questo mi dava molta tranquillità perché riuscivo a soddisfare la donna che amavo. In particolare, adoravo succhiare il suo fiore e questo alle ragazze piace moltissimo (non sapevo ancora niente di preciso sul punto G ma me la cavavo lo stesso).
Così, bene o male, mi ero tranquillizzato e alla fine riuscivo ad avere le mie brave erezioni e ogni tanto duravo anche quindici minuti, un tempo rispettabile. E mi piaceva pure perché mi
rilassavo e stavo lì a godermi le sensazioni. Però c'era ancora qualche cosa che mi sfuggiva. Avevo la sensazione di non riuscire mai ad averla fino in fondo, a sentirla completamente mia. Era come se lei tenesse sempre una parte di sé lontana, nascosta, chiusa. Come se lei non si aprisse fino in fondo. Non mi si desse. Cercavo di averla di più. Provavo posizioni nuove, sperimentavo rapporti sessuali più azzardati.
Avevo sviluppato una predilezione per quando lei mi succhiava e desideravo di prenderla per la via proibita... Lei era un po' ritrosa ma alla fine mi accontentava. Ma non ero mai soddisfatto fino in fondo.
Iniziai a fantasticare di legarla in posizioni strane, farlo in posti pericolosi. Un giorno lei mi disse: «Fai l'amore in modo competitivo». Io mi incazzai, lei era sempre più polemica verso di me. Alla fine, non realizzai nessuna delle mie fantasie strane, il nostro rapporto esplose e io mi trovai solo, disperato e in preda a una eccitazione selvaggia che non riuscivo a sedare in nessun modo.
Passai un paio d'anni in questo stato, poi trovai un libro della mitica Leslie Leonelli che si intitola "Coccole e Carezze". L'avevo

già scorso frettolosamente alcuni anni prima ma mi annoiavano tutti questi discorsi delle donne sul fatto che noi uomini abbiamo bisogno di coccole ma non ci lasciamo coccolare. Quella volta invece mi soffermai sulle ultime pagine, si parlava di "orgasmo di monte" e "orgasmo di valle", di vette di piacere e di piacere profondo.
La Leonelli dice che alle donne capita a volte di sperimentare un tipo di orgasmo rilassato e cercano di spiegarlo dicendo: «Non sono venuta ma mi è piaciuto moltissimo lo stesso.»

Noi ovviamente non ci crediamo , pensiamo che lo dicano solo per non ferirci ma che in realtà bramino un uomo più virile di noi.
Ero incuriosito ma diffidente, avevo fatto esperimenti di amore tantrico e provato le tecniche taoiste delle mille penetrazioni. Un modo divertente di fare ginnastica ma un sistema noiosissimo di far l'amore. Stavo lì a pensare ai movimenti giusti che dovevo fare
e mi perdevo ogni divertimento.
Decisi di provare questo "amore di valle" ed ebbi la fortuna di trovare una donna straordinaria che aveva il mio stesso desiderio di arrivare a un rapporto diverso, più intenso e con la quale trovai un'intimità tranquilla e una grande complicità.
Avevo 39 anni, avevo già scritto un fiume di parole sull'amore e il sesso dolce e mi trovai a cambiare radicalmente tutto il mio modo di stare con una donna. Dopo il primo esperimento mi buttai a capofitto in quest'avventura eccitatissima.
La scoperta di un intero mondo di sensazioni del quale non avevo mai neppure sospettato l'esistenza. Evidentemente avevo letto quelle pagine in un momento particolare della mia vita... quelle parole avevano trovato in me un terreno pronto a recepirle... e forse non fu un caso se mi ritrovai tra le mani quel libro in quel momento.
La vita è una strana magia e le cose che ci fanno cambiare arrivano solo quando siamo pronti a cambiare.
In fin dei conti, comunque, dovetti ammettere che quando quella

donna che amavo tanto mi aveva detto: «Fai l'amore in modo competitivo» non aveva tutti i torti, anche se io non riuscivo minimamente a capire che cosa volesse comunicarmi con quelle parole. Fino a quando il mio far l'amore aveva lo scopo di conquistarla è chiaro che c'era dentro la competizione con tutti i suoi potenziali manti e tutti i miei limiti. Dovevo vincerla, dovevo vincermi. Era una gara.”(www.sessosublime.it)

Cosa possiamo fare per cambiare?

A questo punto del libro è arrivato il momento di affrontare la domanda. Cosa possiamo fare per cambiare e cercare di portare a risoluzione la nostra dipendenza? Viene certamente in nostro aiuto la gestione del desiderio e la possibilità di imparare il controllo degli impulsi.
Partiamo dal presupposto che la libido (o quello che ne rimane) non è un impulso biologicamente invariabile, ma può essere curiosamente variabile, facilmente alterabile dalla nostra psicologia e dalla storia delle nostre relazioni sessuali e sentimentali, perciò più essere sottoposta a un training educativo.
Mentre leggete queste pagine potete già apprendere qualcosa su come intraprendere il vostro percorso di disintossicazione.
Ciascuno che ha deciso di intraprendere la via della guarigione dalla porno dipendenza, parte dal punto in cui si trova, utilizza le risorse che possiede e che impara a scoprire passo dopo passo dentro di sé. Impara cioè, a mettere in atto quello che meglio può aiutarlo a raggiungere l'obiettivo che ha prefissato per sé stesso.
So di rivolgermi comunque a persone abbastanza motivate che sono arrivate a una decisione, a una determinazione dopo un bel po' di angustie.
Avete dunque deciso di intraprendere un percorso che prevede di abbandonare una pratica umiliante e pericolosa. Siete quindi

pronti ad affrontare un percorso che può rivelarsi pieno di difficoltà ma sicuramente portatore di cambiamenti, perché no, significativi.
Uno sforzo in più si può fare e cercherò di essere quanto più chiaro.
Ci sono tra voi anche quelli che stanno decidendo per l'ennesima volta di cambiare dopo svariati tentativi infruttuosi. Non basta dunque comprendere le motivazioni profonde che l'abbiano portato a questa condizione. E nemmeno possiamo dire che queste persone sono avvantaggiate nel percorso di disintossicazione in quanto possono utilizzare meglio le loro *competenze.* Potrebbero ad esempio, incominciare a viversi come i protagonisti di qualcosa che sta accadendo dentro di loro.
Questa consapevolezza che tutti potrete raggiungere vi consentirà di monitorare ogni fase del processo di disintossicazione e raggiungere

con maggiore possibilità il risultato che vi siete proposti di raggiungere.
Si diventa più bravi quando si ha fiducia in sé e nelle proprie possibilità, quando si percepisce, ad esempio come in questo caso, come si diventi bravi ad esercitare il controllo su di sé e sulle proprie azioni, scelte e comportamenti.
Non è comunque necessario diventare degli esperti ma la conoscenza di come funzionate personalmente, aiuta molto.
Sarà forse necessario domandarsi in quale modo siete riusciti in altri casi ad affrontare e risolvere le difficoltà. Quali strumenti del vostro carattere e delle vostre capacità avete utilizzato. Quanto hanno contribuito la vostra volontà, la vostra decisione, i vostri principi e la vostra immaginazione o fantasia. Sono questi i mezzi a cui dovete ricorrere fin da questo momento per arricchire la vostra consapevolezza. Adesso è necessario preparare gli strumenti.
Io chiamo tutti questi mezzi la "cassetta degli attrezzi" di cui ciascuno dispone. In altri termini quando facciamo ricorso ai mezzi

della nostra conoscenza ci rappresentiamo un modello della mente come quando per comprendere meglio una cosa facciamo
degli esempi della vita reale e materiale, utilizziamo dei modelli come metafore.
"Toccare il cielo con le mani", "Fare passi da gigante", "Bruciare le tappe"; "Non guardare in faccia nessuno" (nel senso di andare dritto per la propria strada senza distrarsi), costituiscono altrettanti modelli della mente da utilizzare nel percorso che qui vi propongo.
Comprendere la base biologica dei meccanismi della dipendenza aiuta nella rappresentazione del modello. In questo modo potrete pensarlo mentre ne siete immersi e fare qualcosa di importante per voi.
Il vantaggio per chi è in grado di rappresentarsi il modello è quello di monitorare il suo stato progressivo verso la guarigione. Intendendo per guarigione la possibilità di modificare le proprie abitudini verso una vera e propria liberazione personale.

Cosa vuol dire che il cervello è plastico?

Se esaminiamo ancora quello che esprime Doidge vediamo che un intervento comportamentale sulle proprie abitudini di vita è alla base del nostro intervento per cambiare le tracce mnestiche. Si tratta di fare ricorso alla capacità di gestire il cambiamento nelle proprie attività di tutti i giorni e il gioco è fatto, i tasselli ritrovano una nuova composizione, più adatta e più rivolta alla adattabilità e alla naturalezza.
Il cambiamento delle tracce neuronali è possibile come ha dimostrato anche Hebb e come Doidge esprime nel seguente passo.
"*Mentre alcune zone del cervello come la corteccia hanno un potenziale plastico maggiore per la presenza più massiccia di neuroni e connessioni alterabili, anche le regioni non corticali*

mostrano una certa plasticità. Si tratta di una proprietà di tutto il tessuto cerebrale".
L'autore si riferisce alla corteccia limbica e quella dell'ipotalamo,
l'organo del mesencefalo deputato alla gestione degli istinti, e l'amigdala, responsabile dell'aggressività a tutte quelle parti del cervello che gestiscono il principio del piacere, l'apprendimento per abituazione e al sistema di ricompensa.
La plasticità della mente (l'equivalente comportamentale del cervello) è dunque una caratteristica che abbiamo imparato a riconoscere e come ci spiegano gli esperimenti di Merzenich se una parte del sistema cerebrale va incontro ad un mutamento, anche i sistemi connessi si modificano.
"Le leggi della plasticità dicono: "usalo o lo perderai".
Si applicano in tutto il cervello e i neuroni che si attivano insieme si legano tra loro.
"Le pulsioni sessuali" - scrive Freud - "ci colpiscono per la loro plasticità, per la capacità di mutare le loro mete".
Una delle sue più importanti scoperte fu il danno che l'abuso sessuale può compiere sul bambino poichè influenza il periodo critico della sua sessualità soprattutto perchè, essendo essi dipendenti totalmente dai genitori, se un genitore è buono, affabile e affidabile egli svilupperà una inclinazione simile mentre se risulta

freddo, distante e inaffidabile probabilmente, il bambino una volta diventato adulto potrà scegliere un compagno o una compagna con tendenze simili.

Sfruttare la plasticità del cervello

Mediante nuove associazioni mentali vengono cambiate le nostre abitudini.

Le tracce di memoria sono solchi (prova a immaginare quelli del vinile) che possono essere rifatti.

Per creare tracce (abitudini) c'è bisogno di ripetere un certo numero di volte un messaggio proprio come nella pubblicità (motivo, parole, immagine, ecc.). Questi messaggi sono tanto più incisivi quanto più lo sono i sensi destinati a colpire.

Per rinforzare una traccia e renderla più marcata in modo che non vada via facilmente, bisogna ripeterla più e più volte e legarla a sentimenti, affetti, valori e principi. Sono queste caratteristiche che definiscono anche i gusti che una persona si forma e che possono cambiare nel tempo.

Una *traccia* può diventare così profonda da pervadere ogni aspetto della vita e condizionare le scelte nel presente e nel futuro di una persona.

Esperienze diverse (ambienti, persone, pratiche) possono introdurre nuove abitudini e cambiare quelle vecchie. Ciò caratterizza fasi diverse della vita. In particolare, esperienze molto pregnanti come trasferimenti in luoghi completamente diversi (come per un nuovo lavoro all'estero, ad esempio) oppure il coinvolgimento in un rapporto particolarmente significativo o accadimenti traumatici, esperienze importanti, insomma, o nuove responsabilità come fare un figlio, possono indurre cambiamenti tali che le vecchie abitudini vengono semplicemente sostituite dalle nuove.

In altri casi, senza cambiare stile di vita, i cambiamenti delle vecchie abitudini, cioè le vecchie tracce di memoria automatiche (i solchi) difficilmente possono essere cancellate senza che vengano sostituite da nuove. C'è pertanto bisogno di uno sforzo notevole e prolungato. Talvolta c'è bisogno di legare (creare un link) queste idee di cambiamento a eventi che si pensa di mettere in atto per

cambiare vecchie abitudini malsane proprio come può essere un’abitudine fastidiosa.
Gli eventi debbono rispondere anch’essi al requisito di essere pregnanti come lo può essere ad esempio la nascita di un figlio, l'incontro della donna amata, il trasferimento di abitazione o un nuovo lavoro e simili. In questi casi si può sostituire la vecchia abitudine malsana proprio in quanto si inaugura contemporaneamente un nuovo stile di vita dovuto al cambiamento che si vuole mettere in pratica.

Si usa pertanto la contiguità, la vicinanza tra gli eventi in modo che uno ne influenzi l’altro. È stato provato che ciò costituisce uno dei migliori metodi per effettuare il cambiamento.

La reiterazione crea tracce di memoria

La forza con cui un messaggio entra e si mantiene nella nostra mente dipende da quante volte è stato ripetuto, poco riguarda il contenuto del messaggio. La profondità delle tracce, ossia dei percorsi neuronali, le rende indelebili e definisce quanto e in che modo ci sentiamo obbligati ad ubbidire al messaggio-richiesta. È ciò che avviene quando si stabilisce una dipendenza.
La mente umana – ce l'ha dimostrato la Gestalt con le esperienze di percezione sensoriale – associa l'immagine precedente con quella successiva e ne trae conseguenze di causa – effetto, come quando due immagini indipendenti l'una dall'altra, per esempio un uomo che guarda in lontananza e quella di un paesaggio, quando vengono giustapposte danno subito l'idea che quell'uomo stia guardando quel paesaggio anche se ciò non è vero. Pertanto, se alla stessa immagine dell'uomo ne seguisse immediatamente dopo quella di una donna, potremmo interpretare le due immagini assieme come il ricordo della donna amata o qualsiasi altra associazione che si presenta alla nostra mente per la nostra esperienza. La sequenza di due immagini presentate in successione induce in modo automatico la nostra mente a trovare una relazione tra loro, una relazione di causa-effetto. Proprio come le sequenze cinematografiche sfruttano le particolari proprietà percettive della nostra mente potremmo

indurre molte persone a vedere una relazione di causa ed effetto dove non c'è. Anche per questo motivo siamo propensi a cercare sempre una ragione dietro un comportamento. La presentazione in successione di fatti o immagini crea la suggestione. Ciò è anche alla base della "magia" dei prestigiatori che induce a credere in qualcosa di inverosimile.

Il cervello nei porno dipendenti cambia

Ogni forma di dipendenza implica un cambiamento neuro plastico a lungo termine, talvolta tutta la vita.

"*Per chi soffre di dipendenza moderarsi è impossibile, e se si vogliono evitare i comportamenti tipici della dipendenza si devono evitare completamente la sostanza o le attività che scatenano quei comportamenti"* (Doidge).

La dipendenza dalla pornografia su internet non è una metafora, non è un mondo virtuale.

Come per gli alcolisti anonimi insistiamo sul concetto che "*Non esistono gli ex alcolisti*", anche per i porno dipendenti *non esistono gli ex porno dipendenti*.

Le ricadute stanno dietro l'angolo e fanno parte del percorso. Sono circostanze che attirano più degli altri.

Vi ricordate come quelle immagini sembravano stampate sulla vostra retina anche quando lasciavate finalmente il monitor del vostro computer?

Vi ricordate che le immagini ci mettevano ancora del tempo prima di scomparire e che poi ritornavano non appena avvertivate il minimo stimolo?

Le immagini devono sparire e devono essere dimenticate.

Per fare ciò c'è bisogno dell'astinenza.

C'è bisogno di non contattare più nessuna di quelle immagini neanche con il ricordo. Significa cambiare stile di vita e abitudini nei prossimi anni.

Ve la sentite?

Vedrete che solo così potrà funzionare.

Il pericolo è dietro l'angolo ed è giusto che ne abbiate un gran timore quando iniziate la rieducazione della vostra mente. Ne va della vostra vita affettiva e lavorativa. Se volete vivere una vita fatta di soddisfazioni come occuparvi della educazione dei vostri

figli e della buona intesa con vostra moglie o la vostra compagna qualsiasi decisione abbiate preso per la vostra vita, se avete
intrapreso già da tempo una vita sregolata e confusionaria nonché umiliante per le persone che vi circondano e volete cambiare veramente, allora è il momento di incominciare a decidere.
Prendetevi tempo.
Ogni cosa ha bisogno di maturare.
Quando sarete arrivati così in basso da toccare il fondo e avrete preso la vostra decisione, in quel momento domandatevi: "Lo voglio veramente?"
Riflettete a lungo consapevoli di quello a cui dovete andare incontro, su quello che dovrete affrontare nelle successive settimane, nei successivi mesi e anni.
Se rimanete così cosa avete da perdere?
Ma quando prenderete la decisione procedete con fermezza. Non sto dicendo che dovrete essere inflessibili altrimenti al primo errore dovreste ricominciare daccapo. Quando avrete trovato il momento migliore, cioè, dite a voi stessi “questa è la volta buona”, concedetevi le eccezioni di cui avete bisogno. Ad esempio, se pensate che la vostra astinenza debba essere di un mese, datevi nel mese almeno due eccezioni. Programmate anche le eventuali trasgressioni e fatelo senza risparmio. Quando avrete sondato la vostra capacità di resistere fate come foste il vostro coach, esaminate la vostra capacità di resistere nel tempo.
In terapia psicologica allo studio faccio in modo che sia la persona stessa a decidere dei tempi dell’astinenza e della trasgressione. Egli assegna a sé stesso dei compiti che è tenuto a compiere e rispettare. In realtà capita qualcosa di particolare, cioè, se programmo una trasgressione quell’atto smette di essere una trasgressione e sistematicamente le persone non riescono a portarla a termine. Ad esempio, se il paziente sceglie di darsi una settimana

di astinenza io, prima che scadano i sette giorni gli prescrivo che deve masturbarsi davanti a scene porno ma solo alla

condizione che ci impieghi solo cinque minuti. Il mese successivo deve poterlo fare entro tre minuti esatti e se non gli riesce di avere una eiaculazione allora dovrà rinunciarvi e riprovare dopo un'altra settimana.

Come potrete facilmente comprendere, le prescrizioni insegnano che se siamo noi a decidere e non l'impulso non avremo la stessa risposta. Ovviamente, ci saranno le vere trasgressioni che se confessate, assumono una certa importanza in ordine alla coerenza che si richiede. Comunque, queste esperienze insegnano a gestire meglio i tempi della risposta del circuito di ricompensa e in circa sei mesi potranno essere percepite come rimodellamento delle vostre risposte all'impulso.

Farete come ha fatto questo signore.

"*Dopo essermi lasciato dalla ex da oramai quattro anni ho varie donne con cui poter fare sesso e così faccio.*

Ma ogni giorno a mo' di rituale, sex toys, marijuana, e porno in internet su schermo grande. Piacere intensissimo.

Col passare del tempo ero contento di vivere da solo (dopo la storia), la rete-masturbazione era il grande sostitutivo, del resto, e le relazioni sessuali con le donne le vivevo come una applicazione nella realtà di ciò che vedevo in rete!

Ma col tempo internet si è rivelato più forte delle donne reali, così cercavo altre donne sullo stile di quelle in rete per età, modi ecc. Questo vuol dire che incominciavo a confondere il virtuale col reale, e pensavo che il virtuale fosse reperibile nel reale (e meno male che l'ho capito): il porno non è la realtà !

Iniziavo a mangiare poco, perdendo qualche chilo, ma soprattutto, perdendo lo stimolo alla organizzazione della spesa, dei pasti e di cene fuori.

Dunque, risultavano altamente depotenziati: gli stimoli alle relazioni con amici, gli stimoli ordinari, lo stimolo sessuale verso le donne (che guida moltissimo le nostre relazioni!) .

Dicevo a me stesso mi piace, sto bene e vado avanti.

Ma un certo giorno mi sono alzato la mattina con un pazzesco senso di vuoto, allucinante stato di paura in cui mi chiedevo, ma ora io chi sono? Mi sono guardato intorno e non ho visto che il nulla: amore (storia quattro anni) finito (anche perchè con quei bombardamenti stimolanti non avevo più riprovato); stimoli verso
le cose normali quali uscire, mangiare, fare acquisti eccetera non esistevano più. Praticamente solo e con niente fuorché il mio lavoro - figuratevi, se levi pure quello…).
Il primissimo istinto è stato di eliminare tutti i sex toys, e decidere di smettere canne e internet, e di richiamare subito l'amore della mia vita, lasciati ma mai scollegati del tutto. Grande fortuna anche qui. Entrambi ancora senza nuove reali storie serie, e questo è stato scioccante. Ho vissuto tutto questo con un'ansia straordinaria quando ero vicino a lei. Quando ci siamo incontrati la sera l'ho abbracciata con una intensità stratosferica, e ho avuto l'esigenza di un pianto incredibile. Ho pianto a lungo con lei che mi stava vicino e mi consolava.
Era un venerdì. Anche adesso che scrivo sto piangendo. Oggi è domenica quattordici luglio. Siamo stati insieme, abbiamo dormito, non abbiamo fatto l'amore, anche perché durante questo shock non ho avuto alcuno stimolo sessuale. Siamo andati al mare e dopo lunghe chiacchierate abbiamo deciso, lentamente di riprovare, e io vorrei dei bambini da lei.
L'amore è l'unica cosa in grado di riempire a pieno e con soddisfazione la nostra anima.
Ora è tutto molto fresco per me che fino alla settimana scorsa praticavo quelle cose, ma da solo.
Ragionando e impegnandomi farò così: divieto assoluto di porno internet, e se ho stimoli extra e un poco fuori controllo, mi chiudo in bagno e mi faccio una sega veloce come si faceva cento anni fa! Appena finito tutto, il castello di sabbia cascherà, e avrò vinto io!
Ogni volta farò così. Si ricostituiranno tutti i miei stimoli prima affievoliti, e la mia lei la vedrò piano piano come fortemente

stimolante. Cambierà tutto. Lentamente, solo lei sarà la mia trasgressione più forte perché posso mangiare mille delizie diverse, squisite e trascurare la pasta in bianco, ma se per un certo tempo, non vedrò più la varietà di delizie, poi sotto pressione della fame, la pasta in bianco apparirà deliziosa".

La lettera che avete appena letto esprime un punto di vista molto condivisibile per coloro che hanno intenzione di uscire veramente dal vortice della porno dipendenza. Dare finalmente la dovuta importanza alle relazioni non fa altro che stimolare la vostra autorealizzazione. Oramai sappiamo tutto sul fenomeno della dipendenza e sui meccanismi che si attivano, la sua permanenza, la diffusione, gli stimoli iniziali che incastrano, le sequenze che hanno portato più o meno gradatamente a rimanerne avvinghiati, ecc.

Abbiamo anche accennato al fatto che chi incorre più spesso in questo danno ha una personalità particolarmente propensa a rimanerne attaccato. Sappiamo anche dall'esperienza di molti, che per chiunque è possibile uscirne in quanto per ciascuno c'è un modo, una strada da percorrere che sia personalmente la più adatta. Basta sapere come si fa.

E qui potrete trovare questa strada ovvero l'imbocco, il percorso dovete continuarlo da voi avendo una bussola a disposizione e una serie di strumenti che costituiscono l'equipaggiamento o l'attrezzatura per riuscirvi. Come, ad esempio, il metodo per sostenere e controllare la pulsione che avanza per essere soddisfatta.

Le ricadute.

Ci si ritrova in un attimo a fare le cose di prima: gli stessi patemi, le stesse angosce, le stesse frustrazioni. Le immagini di prima non sono da bandire in quanto dimostreremmo di averne paura e la paura rappresenta una caratteristica negativa. Dobbiamo piuttosto mettere in ridicolo la paura, smascherarla.

Quella che dovremmo iniziare a considerare una caratteristica

giovanile e immatura del nostro carattere. Il segno della maturità in fieri dovrà essere d'ora in poi misurata con le conquiste che sarete in grado di ottenere. Bisogna anche considerarle una forma di

rieducazione, un modo che dirige il proprio spirito e la propria coscienza.
È arrivato oramai il momento. Preparati al cambiamento. Ricomincia daccapo. Il problema è solo nella tua testa. Chiunque sviluppi una dipendenza come te ha bisogno di "dosi" sempre maggiori di stimoli per soddisfare l'impulso e andando incontro a
delle crisi di astinenza se viene a mancare la possibilità di consumare l'atto che dà assuefazione.
La droga è costituita dai pensieri anticipatori che sfruttando la prontezza delle immagini ancora vivide nella mente alimentano il desiderio ancora attingendo al centro del piacere che nel cervello è ancora abituato a reagire a quel modo.

Le false convinzioni del porno dipendente

Allo stesso modo che per il vizio del fumo i masturbatori compulsivi trovano molti alibi o scusanti quali: "se non lo faccio mi sento male", "è più forte di me", "se lo faccio mi passa il mal di testa", " ...i forti dolori alla prostata", "...non riesco a urinare", "non mi sento un uomo", "devo sfogare altrimenti scoppio", "mi deprimo", e così via. Sono tutte scuse, false credenze di cui si può fare a meno.
La crisi da astinenza è solo il sintomo più chiaro della dipendenza.
Provate a dire invece: se non vado a letto con la mia compagna mi sento nervoso. Il rapporto sessuale e affettivo con una donna non solo costruisce la propensione alla socialità e a comportamenti interattivi e gratificanti ma contribuisce a combattere stati penosi di esclusione, isolamento, depressione e disturbi della personalità.

Nuove tracce mnestiche

Partendo dal concetto delle *tracce mnestiche* le connessioni di neuroni in circuiti specifici diventano sempre più stabili via via che le connessioni vengono usate come avviene nelle abitudini, incluse quelle cattive. Esistono quindi percorsi neuronali che rappresentano un compito o un'abitudine come l'abilità a dattilografare, guidare

l'auto, ritrovare la strada per casa e masturbarsi con il porno. Più questi percorsi vengono usati più aumenta l'automatismo.

Nell'esperienza percettiva della sessualità il sesso, l'immaginazione e le stimolazioni rappresentano circuiti neuronali presenti nel lobo frontale. Prima della super stimolazione pornografica il sistema funzionava senza bisogno del porno ed il circuito di ricompensa era all'altezza della situazione.

Con la pornodipendenza le cose sono poi cambiate. Il circuito di ricompensa è diventato insensibile e si ha bisogno di sempre maggiore stimolazione per ottenere le stesse sensazioni di prima o inferiori. Si formano poi dei *percorsi neuronali* nel cervello che prendono il sopravvento su quelli naturali e che bastavano una volta per avere l'erezione. Adesso, ricercando tra tutti i pensieri e le immagini nel cervello tutte vengono raggruppate in questo nuovo circuito neuronale come una strada obbligata. D'ora in poi saranno le uniche che porteranno il pornodipendente ad avere una erezione.

I periodi critici per il cambiamento

Si possono individuare nei bambini e negli adulti periodi critici per il cambiamento. Nel periodo tra l'infanzia e la preadolescenza e quello tra l'adolescenza e l'età adulta si sviluppano nuovi sistemi e mappe cerebrali grazie agli stimoli ricevuti dalle persone del proprio ambiente verso le quali il bambino e il giovane che sta

costruendo la sua personale identità si mostra particolarmente attratto.

La capacità di identificazione è alla base del particolare insegnamento che ne deriva. Ciò che fece dire a Freud che la personalità è essenzialmente costituita dalle sedimentazioni delle innumerevoli identificazioni che l’uomo compie durante la sua esistenza.

Durante la costruzione della personalità il bambino va incontro a periodi di fissazione che possono risultare particolarmente critici
che possono determinare veri e propri blocchi psicologici. Nella fissazione alla fase orale, ad esempio, l'individuo potrebbe

manifestare un'inclinazione al vittimismo, regredire verso uno stato di dipendenza e/o sviluppare pratiche oralmente dipendenti come il tabagismo, l'alcolismo, la logorrea, o manifestare una forte dipendenza dal cibo, costruendosi una personalità sarcastica e pungente. La fissazione alla fase anale invece sarebbe la caratteristica che contraddistingue le persone o a quella anale o genitale.
Il cambiamento dei gusti degli alimenti, ad esempio, che i bambini esprimono con così tanta nettezza, sono indicativi della trasformazione generata nei periodi critici.
Il gusto acquisito di nuovi alimenti risulta in linea con le esigenze nutrizionali dell'organismo e mantiene inconsapevolmente una corrispondenza tra mente e cervello nella plasticità di quest'ultimo di fronte alle nuove esigenze. Non saremmo quindi in grado di apprezzare il sapore delle verdure cotte o dei formaggi se non avvenissero tali cambiamenti nei periodi cosiddetti critici.
Anche i gusti sessuali si possono acquisire, basta cambiare il substrato, le esigenze culturali, le abitudini di vita. Ad esempio, una condizione traumatica oppure una decisione presa con consapevolezza e determinazione possono cambiare in modo repentino certe abitudini o attitudini precedentemente acquisite.
I periodi critici sono presenti anche nell'età adulta allorquando si

affacciano momenti in cui le persone si mostrano particolarmente predisposte al cambiamento. Questi periodi sono diversi per ognuno e possono rientrare nella storia di ciascuno costituendo il racconto della propria vita personale nel caso per esempio di una psicoterapia.
Durante i periodi critici si immagina verosimilmente che il cervello sia maggiormente disposto alla plasticità, a quel cambiamento delle tracce mnestiche in cui è possibile intervenire per correggere alcune cattive abitudini acquisite.

Specialmente durante il periodo della maturazione sessuale (11-14 anni) si è particolarmente sensibili e recettivi agli stimoli
erogeni che provengono dall’ambiente. In questo periodo gli adulti debbono praticare un controllo giusto ed essere accanto ai

ragazzi per rispondere alle loro domande. Invece è proprio durante questa età che i bambini e le bambine vengono lasciati soli e proprio in quanto i genitori pensano di non intervenire per qualche loro inibizione. Per questo motivo sono proprio i genitori che andrebbero sottoposti a un vero e proprio training istruttivo per prepararli ad un intervento adeguato ed efficace nei confronti del figlio adolescente. Ciò in quanto i messaggi che provengono dal web esprimono violente spinte e diversificazioni pornografiche che potrebbero coinvolgere, come spesso accade, in modo talmente massiccio e totalizzante il giovane e a cui difficilmente potrà sottrarsi senza un qualche aiuto.

I ragazzini sono perciò le prime vittime della pornodipendenza e questo è un fatto che i genitori ancora non hanno percepito nella sua interezza e vastità. Gli effetti della pornodipendenza su questi ragazzi possono essere devastanti come dimostrano le centinaia di casi di pornodipendenza conclamata già a 16-18 anni e le successive difficoltà erettili nel rapporto di coppia in età adulta.

sommario